GENTE

47 ANOS 1976

PRÉMIO CINCO ESTRELAS 2024
REVISTAS SOCIAIS

OFERTA +16 PÁGS.

Clara de Sousa

É "RAINHA" NAS REDES SOCIAIS, COM MAIS DE UM MILHÃO DE SEGUIDORES

PODEROSA FORA DA TELEVISÃO

COMO ELA USA A SUA INFLUÊNCIA PARA SE DESTACAR NOUTRAS ÁREAS

N.º 2476 – SEMANAL DE 22 A 28/02/2024;
PREÇO PORTUGAL (CONT.): € 2,50
(IVA INCLUÍDO); FRANCE: € 5

5 602929 000021 02476

ENTREVISTA EXCLUSIVA

MÁRCIA SOARES

DO *BIG BROTHER*

A RELAÇÃO COM FRANCISCO MONTEIRO

E OS PROJETOS PARA O FUTURO

GEORGINA RODRÍGUEZ

CENSURADA NO IRÃO

APÓS PUBLICAR FOTO EM FAMÍLIA

CRISTINA FERREIRA

A RAZÃO PELA QUAL

NÃO LEVOU O NAMORADO À FESTA DA TVI

lanzarotecaliente.com

CUIDADO E PROTEÇÃO CABELO, PELE E UNHAS

Beauty Caps é um revolucionário suplemento alimentar que contribui para revitalizar o cabelo, reforçar as unhas e rejuvenescer a pele, devido à sua fórmula inovadora (a mais vendida no Brasil e EUA), agora também em Portugal.

VivaMelhor
completamos a sua vida

ESCOLHA DO CONSUMIDOR

CINCO ESTRELAS

vivamelhor.pt

808 20 20 26*
*custo de chamada local

BEAUTY CAPS é um suplemento alimentar e não substitui um regime alimentar equilibrado e um estilo de vida saudável.

Melinda Melrose

Modelo, *youtuber* e influenciadora digital, a norte-americana, de 28 anos, deu nas vistas ao participar no *reality show* da Netflix *Too Hot to Handle*. Oriunda de uma família grande – tem 15 irmãos –, Melinda é seguida por um milhão de pessoas no Instagram, rede social onde partilha truques de beleza e mostra a sua forma física.

Foto: D.R.

Sumário

N.º 2476 22 a 28/02/2024

Nacional

Maria Botelho Moniz

Três meses depois do nascimento do primeiro filho, a apresentadora da TVI diz estar a viver a maternidade de forma muito intensa. Em março, regressa ao *Dois às 10*

08

26

Diana Nicolau

A atriz passa muito tempo a viajar, o que já lhe valeu alguns sustos. Um deles foi no Brasil, quando o autocarro em que se deslocava foi sequestrado

Realeza

Harry de Inglaterra

O filho mais novo de Carlos III falou, pela primeira vez, da doença do pai. Admitiu que o cancro deste pode reaproximá-lo dos familiares, mas que não quer regressar ao Reino Unido

28

Gente do Brasil

Vera Holtz

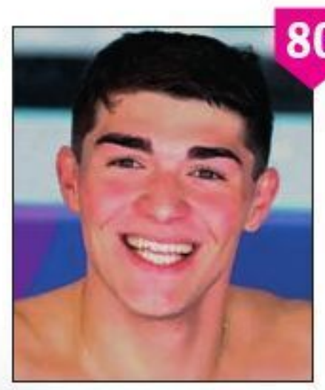
A atriz brasileira está em Portugal para protagonizar a peça de teatro **Ficções**, em cena no Tivoli BBVA, em Lisboa. Numa entrevista intimista à **NOVA GENTE**, não deixou nada por dizer

34

Desporto

Diogo Ribeiro

Tornou-se o primeiro português campeão do Mundo de natação. Um prodígio com muito para dar, mas cuja história de vida não é feita apenas de glórias. Contamos-lhe tudo



80

70

Televisão
Andreia Dinis

A atriz está afastada da televisão há três anos, mas não é a única a não ter trabalho na área que a tornou célebre. Há vários artistas que se veem esquecidos e substituídos por novas "estrelas" do pequeno ecrã. Agora, questionam-se: porquê?

Patrícia Branco

Diretora

O MELHOR E O PIOR DA FESTA DE ANIVERSÁRIO DA TVI

A TVI fez 31 anos e a festa foi de arromba. O Casino Estoril vestiu-se a rigor e recebeu as várias estrelas do canal para celebrar estas mais de três décadas de existência. Se correu tudo bem? Não. Houve momentos altos ao longo da noite, mas também houve alguns que podiam ter sido evitados.

Imagino que não seja fácil fazer três ou mais horas de emissão em direto e que é preciso "inventar" momentos para entreter quem está a assistir. É preciso muita criatividade e nunca será possível agradar a gregos e a troianos. Mas não gostei dos *sketches* humorísticos e achei tudo um bocadinho feito "para encher chouriços". Se estou a pôr em causa o talento da Paula Neves e do Eduardo Madeira? Nem por sombras! São ambos profissionais de mão-cheia e com muitas provas dadas. Mas aqueles fatos espaciais e as piadas não me convenceram. Nem eles, nem os jornalistas do canal a "imitarem" os candidatos às legislativas. As ideias até podiam ser boas no papel... mas o resultado final ficou um bocadinho aquém.

Vamos aos *looks*! Mafalda Castro, Kelly Bailey, Cristina Ferreira, Maria Cerqueira Gomes e Inês Castel-Branco foram, para mim, as mais bem vestidas da noite. Já no polo oposto destaco a Inês Herédia, a Maria Botelho Moniz, a Leonor Seixas e a Matilde Reymão. Todas elas são lindas de morrer e superelegantes, mas não acertaram no modelo. Já nos homens, Manuel Luís Goucha – como não podia deixar de ser – estava irrepreensível; Cláudio Ramos e José Condessa foram os mais charmosos da noite, mas nota negativa para Paulo Pires. É um dos homens mais bonitos da nossa televisão, costuma vestir sempre muito bem, mas o *look* que escolheu foi um tiro ao lado.

E agora os momentos mais marcantes. A homenagem mais do que merecida a Mónica Jardim. A Mónica é daqueles "pesos pesados" da TVI que passam despercebidos. Não é uma apresentadora de primeira linha, não é uma das caras mais visíveis da estação, mas é com toda a certeza uma "profissionalona" que há muito merecia brilhar mais. E a homenagem ao Goucha, que me pareceu mais um "espera aí que não queremos que saias", e a mensagem de José Eduardo Moniz a dizer *"enquanto eu aqui estiver, não vais para lado nenhum"* – uma clara resposta à entrevista que o apresentador deu à **TV Guia** a dizer que, se recebesse um convite para trabalhar com Júlia Pinheiro, se mudava para a SIC sem pensar duas vezes. Moniz sabe o que faz. E sabe muito bem como o fazer. Os resultados que a TVI tem conseguido falam por si e é por isso que hoje o meu aplauso lhe é dirigido.

Patrícia C. Branco

Rita Mendes
TEM NOVO NAMORADO

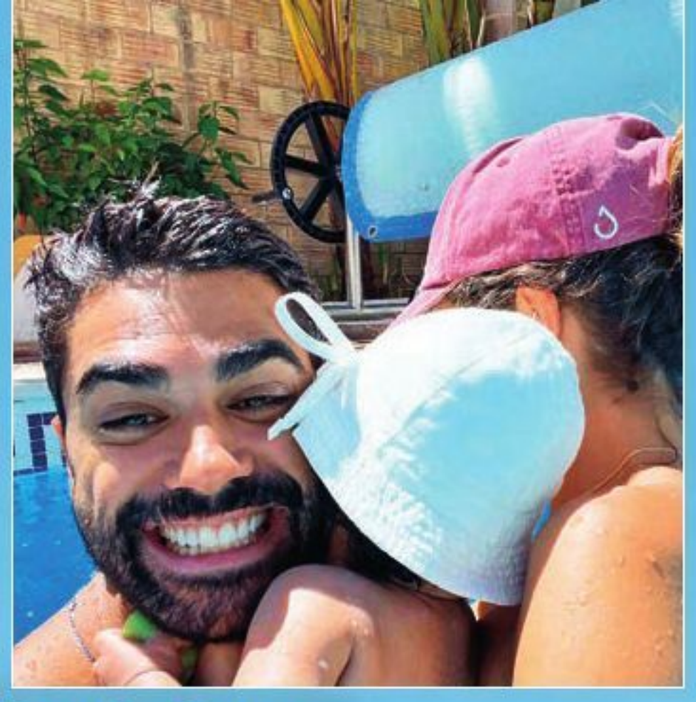
Cinco meses depois de ter anunciado a separação de Gui de Campos Luís, Rita Mendes voltou a encontrar o amor. O novo namorado da DJ chama-se Mauro Costa e a novidade foi dada pela própria nas redes sociais: *"Sim... encontrei o meu Valentim. A vida surpreende-nos a cada esquina e sincroniza os corações certos para baterem em compasso."* Recorde-se que a empresária é mãe de três filhos: Afonso Luz, de 14 anos, fruto da sua relação com Roger Branco, Matilde Estrela, de 12, cujo pai é Hugo Caetano, e Duarte Sol, de dois anos, fruto do relacionamento com Gui de Campos Luís.

Liliana Campos
RECORDA PASSADO DIFÍCIL

A apresentadora de **Passadeira Vermelha** esteve à conversa com Rita Ferro Alvim no *podcast* **N'A Caravana** e recordou o quão difícil foi a mudança da sua família de Angola para Portugal depois do 25 de abril de 1974. *"O País não estava preparado para receber tantas pessoas, as pessoas não estavam preparadas para receber aqueles que eram os retornados e refuglados. Passámos muito mal: só tive a minha cama aos nove anos. Durante seis, eu não tive cama."*

Kelly Baron
ENVOLVIDA EM AÇÃO JUDICIAL

A modelo, que está grávida do seu primeiro filho, recorreu ao Instagram para anunciar que se encontra envolvida numa ação judicial movida por ela mesma. *"A minha mãe, que é advogada, a terminar a minha ação judicial. A 2 de janeiro de 2024, hackearam as minhas contas do Facebook e Fanpage. Tentei de várias formas recuperá-las, mas sem sucesso. Com muita pena, há um mês e meio que continuo sem acesso e a minha Fanpage desapareceu"*, escreveu Kelly Baron na legenda da imagem que partilhou e na qual é possível ver a sua mãe no computador.



Duarte Gomes

NÃO USA ECRÃS PERTO DA FILHA

O ator, que tem estado muitas vezes na Ilha Terceira, nos Açores, a gravar a novela *Senhora do Mar*, tem sofrido muito com o facto de não ver a filha, Amélia, de dois anos. Tudo porque Duarte e a mulher, Filipa Nascimento, decidiram não usar ecrãs perto da menina. *"Não a posso ver quando falo com a Filipa, porque não fazemos videochamadas"*, explicou.

CAROLINA PATROCÍNIO

FESTA DE ARROMBA

A segunda filha de Carolina Patrocínio e Gonçalo Uva, Frederica, celebrou oito anos no passado dia 16 de fevereiro, e a mãe preparou um grande evento para esse dia. O tema da festa foi o filme da Disney *Wish: O Poder dos Desejos*, e as amigas da aniversariante até pernoitaram em casa da apresentadora da SIC.

Fanny Rodrigues

EXIBE CORPO DE SONHO NAS MALDIVAS

Depois de Cristina Ferreira e João Monteiro, foi a vez de Fanny Rodrigues e Jorge Frade rumarem às Maldivas para viverem uma espécie de lua de mel. Em janeiro, a relação da apresentadora de *Somos Portugal* e do operador de câmara da TVI tinha passado por uma nova crise, mas menos de três semanas depois de Fanny ter anunciado que iam seguir caminhos diferentes, afinal decidiram seguir o mesmo caminho rumo ao paraíso. De biquínis reduzidos, a *belle portugaise* foi brindando os seus seguidores com imagens das suas férias no calor, mostrando estar em excelente forma física.

Textos: ANDREIA VALENTE; Fotos: IMPALA e D.R.

SIMPÁTICO COM FÃS
Abordado várias vezes pelos admiradores, o músico mostrou-se sempre bem-disposto e tirou várias fotos, quando lhe iam pedindo.

O artista esperou que as filhas andassem nas diversões de uma feira em Santos, em Lisboa, acompanhado pela mulher

CARLÃO PASSEIA EM FAMÍLIA NUMA FEIRA EM LISBOA

DOMINGO DEDICADO ÀS FILHAS

O antigo músico dos Da Weasel não ficou fechado em casa no passado domingo, de muito sol e algum calor em Lisboa, e levou as filhas a uma feira.

Para Carlão, o passado domingo, 18 de fevereiro, foi um dia dedicado à família. Muito presente na vida das filhas, Alice e Rita, o músico, de 48 anos, aproveitou o bom tempo que se fez sentir em Lisboa para levar as duas a uma feira, em Santos, onde foi surpreendido pela **NOVA GENTE**. Acompanhado também pela mulher, Sofia de Sousa, e enquanto esperava que as meninas andassem nas diversões, o cantor mostrou-se sempre bem-disposto com a aproximação dos fãs e até aceitou tirar fotografias sempre que o abordavam.

Apesar de manter uma relação de quase 17 anos com Sofia de Sousa, o casal nunca decidiu casar-se, apesar de sentir falta de uma grande festa para celebrar o amor. Numa entrevista a Manuel Luís Goucha, no extinto programa **Você na TV!**, o artista revelou que, embora não estejam casados, os dois usam uma aliança. *"Eu prometi-lhe uma festa, temos o anel e tudo. Na verdade é um bocado a coisa da festa, está em falta. É um bocado aquele assumir perante as pessoas"*, começou por explicar, garantindo que, para Sofia, o mais importante é o momento da partilha e não propriamente o *"papel assinado"*. *"A minha mulher queria era a festa, aquela coisa toda, nem é o papel assinado, é mais o momento. Pode ser que daqui a uns anos..."*, garantiu. Na altura, questionado sobre o motivo de comprar aliança se não houve festa, o músico esclareceu: *"Fui eu que num Dia dos Namorados lhe ofereci e perguntei-lhe se queria namorar comigo para sempre. Eu gostava que fosse para sempre... isto nunca se sabe o dia de amanhã, que seja eterno enquanto dure, como disse o poeta"*, declarou-se Carlão.

"Ofereci-lhe um anel e perguntei-lhe se queria namorar comigo para sempre"

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: D.R.

Proteja o seu organismo

INTELECTO

ENERGIA

IMUNIDADE

REDUÇÃO DO CANSAÇO E FADIGA

Cuide de si e ajude a reforçar o sistema imunitário

Um suplemento multivitamínico, multimineral, multibiótico com mais de 40 vitaminas, minerais e bióticos que contibuem para o normal metabolismo de produção de energia, reduzindo a fadiga e o cansaço, e são absolutamente fundamentais para a saúde e bem-estar. **SINTA O SEU CORPO A FUNCIONAR A 100%.**

VivaMelhor®
completamos a sua vida

ESCOLHA Nº1 DO CONSUMIDOR 2024

PRÉMIO CINCO ESTRELAS 2024 9 ANOS CONSECUTIVOS

vivamelhor.pt

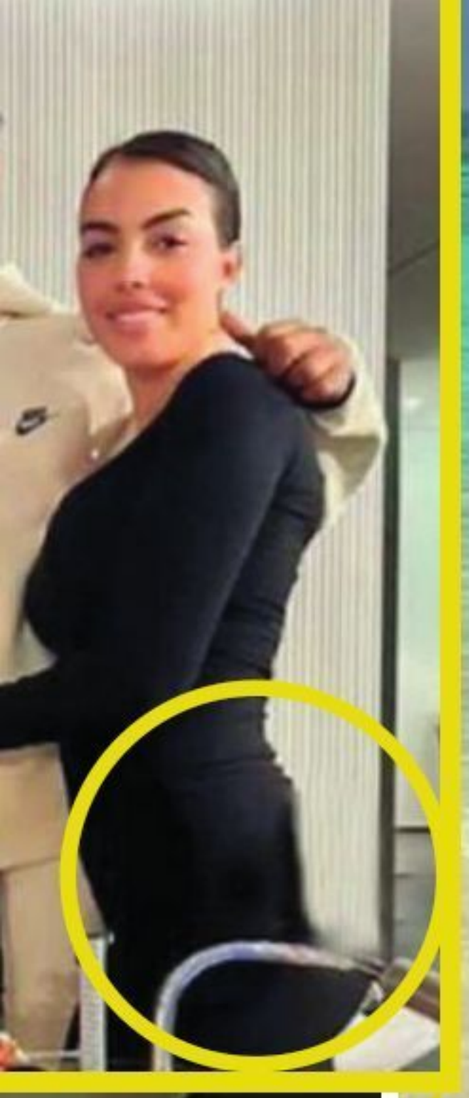
808 20 20 26*
*custo de chamada local

VITASOL é um suplemento alimentar e não substitui um regime alimentar equilibrado e um estilo de vida saudável.

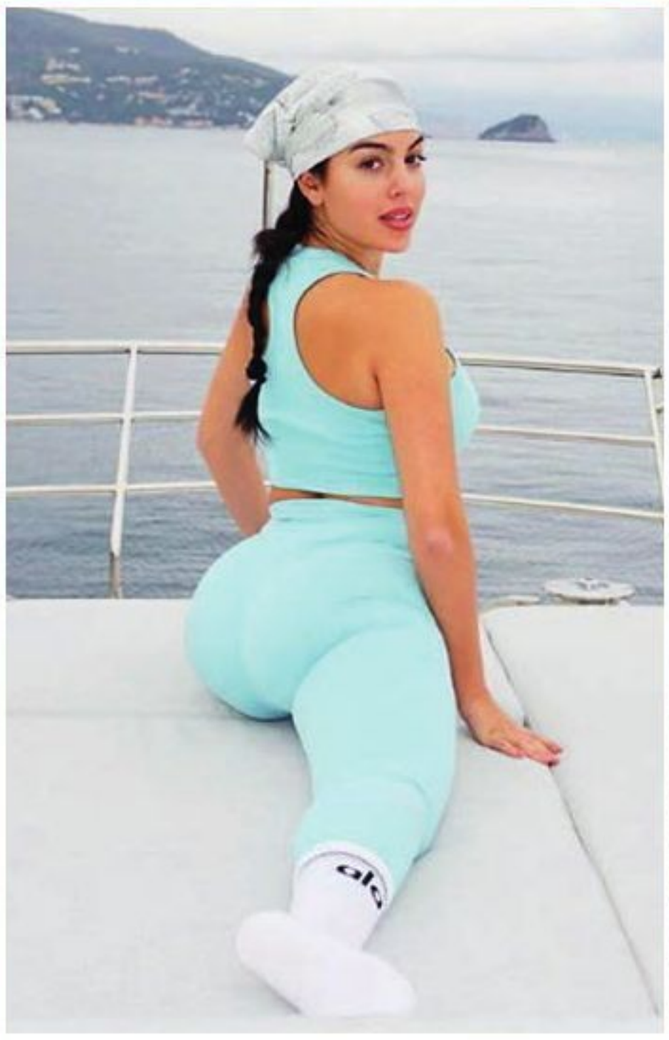
GEORGINA RODRÍGUEZ FOI "CENSURADA"

JORNAL DO IRÃO CORTA-LHE O RABO

As formas arredondadas da namorada de Cristiano Ronaldo foram modificadas digitalmente para não parecerem tão salientes.



DEMASIADO SENSUAL?
O jornal iraniano *Hamshahri* terá considerado ofensivo o proeminente rabo que Georgina exibe, na foto partilhada por Cristiano Ronaldo.



Gio gosta de exibir as "curvas" nas redes sociais, mas, desde que se mudou com Cristiano para a Arábia Saudita, em 2023, que tem tentado ter alguns costumes muçulmanos e surge mais coberta em certas situações

Cristiano Ronaldo celebrou o seu 39.º aniversário no dia 5 de fevereiro e assinalou a data nas redes sociais com uma fotografia de família. Na imagem, Georgina Rodríguez surge, de lado, abraçada ao filho mais velho do craque, Cristianinho, usando um vestido preto justo, que lhe deixa em evidência as formas arredondadas do rabo. CR7 é considerado o melhor jogador de futebol do Mundo e, como expectável, este registo fotográfico correu mundo. O que não era esperado foi o que uma publicação do Irão fez com a foto. O jornal **Hamshahri** também partilhou a imagem, mas censurou as formas de Gio. Ou seja, através de edição digital, o jornal iraniano fez "desaparecer" o rabo da argentina, que trabalha arduamente no ginásio para obter aquele "bumbum". A modelo, de 30 anos, ainda não se pronunciou sobre o assunto, no entanto, fonte próxima garante que *"Georgina ficará muito chateada"*. *"Ela trabalha muito para cuidar do seu corpo e tem muito orgulho das suas curvas. Isso apenas mostra que os direitos das mulheres, em algumas partes do Mundo, são distorcidos. É apenas um rabo"*, avança o jornal inglês **The Sun**.

O caso está a gerar indignação nas redes sociais, sendo apontado como mais um exemplo da repressão do regime iraniano para com as mulheres. Embora a Constituição daquele país garanta alguns direitos às mulheres, incluindo o direito ao voto e a igualdade perante a lei, as iranianas ainda enfrentam muitas desigualdades e limitações na sua liberdade pessoal, incluindo a obrigatoriedade de utilização de *hijab*, o véu islâmico que cobre o cabelo e o pescoço, sob pena de enfrentarem até dez anos de prisão.

"Georgina ficará muito chateada. Ela trabalha muito para cuidar do corpo e tem muito orgulho das suas curvas"

Texto: INÊS NEVES; Fotos: D.R.

CASO MAHSA AMINI

Mahsa Amini é apenas um exemplo do regime de censura que se vive ainda no Irão. Esta mulher tinha apenas 22 anos quando morreu às mãos da "Polícia da Moralidade" iraniana, em setembro de 2022, por deixar à mostra uma pequena mecha de cabelo. Foi detida sob acusações de usar inadequadamente o *hijab* (véu islâmico) e, em custódia policial, foi violentamente agredida e levada já em coma para o hospital. Três dias mais tarde, morreu. A morte de Mahsa inspirou uma onda de solidariedade, com manifestações por todo o Irão e ao redor do Mundo. Juntaram-se milhares de pessoas em sua homenagem, num apelo pelo fim da repressão e da desigualdade, incluindo as leis discriminatórias e obrigatórias do uso do véu no Irão. Desde então, as autoridades tentam reprimir as manifestações de protesto.

PAI PRESENTE Maria garante que o apoio do namorado, Pedro Bianchi Prata, tem sido fundamental nestes primeiros meses de vida do bebé: "*É um herói*"

MARIA BOTELHO MONIZ CONTA TUDO SOBRE A MATERNIDADE

"AMAMENTAR TORNOU-SE UM PESADELO"

A apresentadora da TVI foi mãe de Vicente há três meses e está a viver esta experiência muito intensamente. Em março, volta ao **Dois às 10**, e explica como está a preparar tudo para um regresso ao trabalho sem preocupações.

Maria Botelho Moniz está a viver um dos maiores sonhos da sua vida desde que foi mãe, há cerca de três meses. Afastada da televisão desde então, e a viver cada dia como um novo desafio, a apresentadora esteve em direto no Instagram com Cláudia Xavier, enfermeira especialista em saúde infantil, e revelou que, apesar de toda a felicidade que esta fase lhe trouxe e ao namorado, Pedro Bianchi Prata, o primeiro mês foi um verdadeiro "*pesadelo*". "*O primeiro mês é tudo de bom e o 'o que é que nós fizemos à nossa vida? E porque é que isto era um sonho?' Porque é um pesadelo!*", confessou a comunicadora, entre risos. "*É mesmo muito difícil. Para mim, era uma montanha-russa de hormonas, e tinha consciência de que as coisas que pensava e fazia eram essas hormonas, mas não conseguia controlar*", continuou.

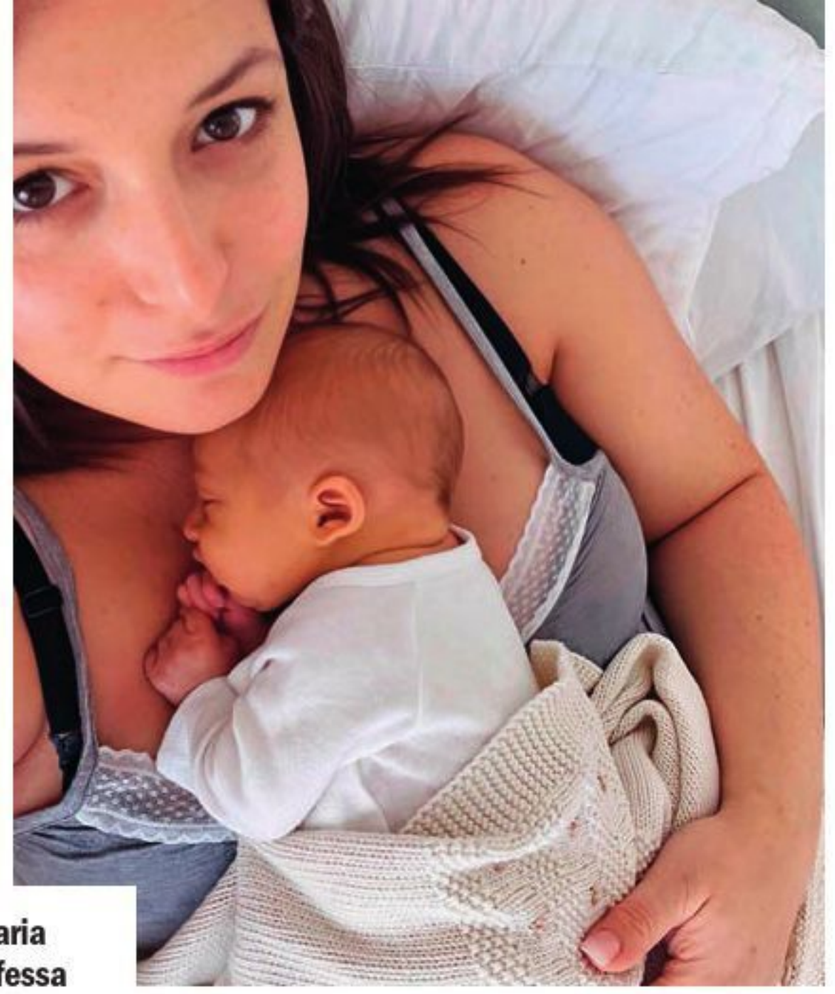
Todas as alterações físicas faziam com que a comunicadora ficasse frequentemente em estado de alerta. "*Não é só o não dormir, é questionares tudo, achares que sabias, mas não tens a menor ideia. Não tens resposta para um choro que acontece do nada, por exemplo. Chega a ser desesperante. Tens de aceitar que não sabes tudo e que está tudo bem. Não tens de sentir culpa por isso*", declarou.

Questionada pelos fãs sobre o vínculo que sentiu com Vicente, quando este nasceu, Maria Botelho Moniz garantiu que foi "*muito estranho*". "*O Vicente não ficou logo comigo, só veio para ao pé de mim três horas depois de nascer. Foi a minha primeira dificuldade, encaixar que aquele era o bebé que estava dentro de mim. Não o conhecia, mas depois peguei nele, encostei-o a mim e ele conheceu-me... a reação de aninhar, de ficar mais calmo*", explicou.

"A minha primeira dificuldade foi encaixar que aquele era o bebé que estava dentro de mim. Não o conhecia"

Para esta fase de pós-parto, Maria contou com ajuda especializada, como já tinha sido acordado mesmo antes de o bebé nascer. "*Quando estamos no pós-parto, as hormonas não nos deixam ser racionais. O stresse e o sentimento de culpa iam tomar conta de mim, e não sei se teria coragem de pedir ajuda, mas acho que toda a gente precisa de ter alguém de fora*", disse. Já as pessoas próximas, embora com as melhores intenções, podem não ser as mais indicadas, defende a apresentadora: "*As pessoas que estão dentro do círculo tiveram as suas experiências e querem partilhar. Acham que aquilo que fizeram com os seus bebés é o que funciona, e tu recebes mil e um conselhos de pessoas diferentes e que às vezes não se adequam a ti.*"

Quanto à experiência de ter um primeiro filho, a comunicadora revela que ainda lhe "*está a cair a ficha*". "*Estamos em piloto automático. Às vezes, eu e o Pedro olhamos um para o outro e dizemos 'temos um bebé'. Entras no dia-a-dia em modo de sobrevivência, e focas-te em manter este ser alimentado, limpo, entretido, estimulado, a dormir. Estás sempre nesta roda-viva, mas é uma sensação incrível e de medo. É muita responsabilidade... Esta pessoa*



Maria confessa que já tem saudades de apresentar o *Dois às 10*, ao lado de Cláudio Ramos

depende de ti, todas as decisões que tomares vão afetá-la, e vais ser o primeiro exemplo para ele, e isso é de um peso gigantesco", disse.

Para isso, o apoio do companheiro e pai do filho tem sido fundamental: "*Teres alguém para quem olhar, respirar, desabafar e poderes desabar um bocadinho é essencial, e nisso o Pedro foi um herói. Os pais, se souberem o que dizer no momento certo, são heróis.*"

"Estava a ficar muito massacrada fisicamente"

Uma pergunta que muitos dos fãs tinham era se a apresentadora amamentava o bebé ou se recorria a leite artificial, e Maria Botelho Moniz explicou que usa leite materno, mas no biberão: "*Entendo perfeitamente o vínculo que a amamentação traz, mas às vezes sabe bem o pai poder também alimentar o bebé. Estava a ficar muito massacrada fisicamente, era muito complicado e doloroso. 90% das vezes, sou eu que dou o biberão, mas outra pessoa pode dar*", explicou, contando que, muitas vezes, as pessoas colocam "*uma pressão em si próprias para fazer as coisas de uma certa forma*", pressão que é colocada pela sociedade sobre o que deve ser melhor, mas que, por vezes, implica "*seguir uma certa linha que pode não funcionar para aquele bebé*". "*Ficamos com uma visão tão enviesada e causa-nos sentimentos de culpa e ansiedade, e isso passa para o bebé. Já está a mãe ansiosa, o bebé stressado, e um momento que devia ser tranquilo passa a ser um pesadelo. Para mim, amamentar tornou-se um pesadelo a determinada altura. Produzo mais de um lado do que do outro, e ele gritava de um dos lados e eu não percebia porquê*", relatou.

"Estás sempre nesta roda-viva, mas é uma sensação incrível e de medo. É muita responsabilidade"

Porém, a alimentação do bebé, provavelmente, irá mudar quando voltar à televisão, regresso esse que está previsto para março, de acordo com a anfitriã do **Dois às 10**, nas manhãs da TVI. "*O meu dia é muito corrido, desde que chego à TVI, às 7h30 da manhã, até à uma da tarde. Raramente vou à casa de banho durante o programa, mesmo durante os intervalos, daí estar a fazer o* stock *no congelador, mas acho que muito dificilmente vou conseguir dar leite meu quando voltar a trabalhar*", disse neste direto nas redes sociais.

Quanto ao afastamento da televisão, e após vários pedidos dos seguidores para que a comunicadora regressasse em breve ao pequeno ecrã, Maria garante ter "*muitas saudades de trabalhar*": "*Felizmente, o horário em televisão permite-me apanhar a parte da manhã, em que o Vicente ainda está a dormir. Passa rápido, à hora de almoço já estou em casa*". "*A primeira vez que sair de casa vai-me custar, vou de coração apertado*", antevê Maria Botelho Moniz, que, para prevenir uma adaptação difícil, já contratou ajuda. "*Passei a ter ama um mês antes de ir trabalhar, para nos adaptarmos todos. Para ela se habituar ao Vicente, para o Vicente se habituar a ela, para estarmos os três coesos na dinâmica, para quando eu for trabalhar já não ser um choque.*"

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: IMPALA e D.R.

Rita Guerra com a Orquestra Viv'Arte

Os elementos do júri estiveram sempre atentos

Com os estilistas consagrados

DESFILE DO CONCURSO INTERNACIONAL DE CRIADORES DE MODA DE VILA VERDE

MODA EM LINHO E ALGODÃO CONQUISTOU GALA NAMORAR PORTUGAL

Iva Lamarão foi a apresentadora do desfile inspirado no Lenço de Namorados de Vila Verde, que se transformou na noite mais romântica do ano. A música esteve a cargo de Rita Guerra.

Numa noite de muito *glamour* e grande criatividade, a Gala Namorar Portugal distinguiu um coordenado em linho e algodão, com bordado inspirado no Lenço de Namorados, como o vencedor do XX Concurso Internacional de Criadores de Moda de Vila Verde.

Sob a apresentação de Iva Lamarão e a música de Rita Guerra, acompanhada pela Orquestra Viv'Arte, desfilaram na noite de São Valentim 68 criações propostas por escolas e criadores de todo o País e de países como Espanha e Hungria. Na *passerelle*, deslumbraram ainda criações de estilistas consagrados, como Anabela Baldaque, Rafael Freitas e Nuno Gama.

"É impressionante a criatividade e a inovação que podemos contemplar nestas propostas de moda"

"É impressionante a criatividade e a inovação que podemos contemplar nestas propostas de moda, sempre inspiradas no Lenço de Namorados, uma tradição que Vila Verde tão bem transportada para a modernidade", enalteceu a presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Rodrigues Fernandes.

A criação de um grupo de formandos do CEARTE Coimbra, orientado pelo artesão Fernando Rei, foi a vencedora da noite. O grupo é

O coordenado vencedor

Iva Lamarão recebe Lenço de Namorados, entregue pela presidente da Câmara de Vila Verde, Júlia Fernandes

O desfile do coordenado 6

constituído por formandos de tecelagem de diferentes concelhos do Minho. *"Cada um, com trabalhos específicos de tecelagem e bordado, participou na construção do coordenado, com inspiração também na cultura e nas lisonjas africanas de Cabo Verde e Guiné-Bissau"*, explicou Fernando Rei.

O concurso contou com a participação de 16 escolas de moda e participações individuais. Pelo palco passaram dezenas de manequins, entre os quais Liliana Santos, Luisinha Oliveira, Ana Andrade e Rodrigo Paganelli.

O júri foi composto pelos estilistas Elsa Barreto e Rafael Freitas, pela investigadora e *designer* Sylvie Castro, pelo empresário Abel Gonçalves e pela professora universitária Maria José Abreu.

Prémios

1.º PRÉMIO (MUNICÍPIO VILA VERDE):

Coordenado 32 – Formandos do curso de Tecelagem do CEARTE Coimbra, orientados por Fernando Rei (Ana Cecília Ribeiro, Ana Paula Gomes, Armindo Jorge Lobo, Carlos Manuel Sousa, Elisabete Berto, Francisco Manuel Araújo, Isabel Cristina Câmara, Johanna Agatha Cunha, Margarida Gomes Vieira, Maria de Fátima Costa, Maria do Sameiro Peixoto, Maria Júlia Fernandes Leitão da Rocha, Maria Luísa Rocha, Victor Manuel Folhento).

2.º PRÉMIO (CAIXA DE CRÉDITO AGRÍCOLA):

Coordenado 16 – Valeriia Serdiukova (individual).

3.º PRÉMIO (ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DE BRAGA):

Coordenado 40 – Escola Secundária de Vila Verde (Letícia Ramazzini, Ana Carolina, Luana Dias, Isadora Teixeira, Gabriela).

PRÉMIO JOVEM REVELAÇÃO (IPDJ JUVENTUDE):

Coordenado 25 – Casa Pia de Lisboa (Maria Ermolino e Viktoria Irybuschuck).

PRÉMIO PÚBLICO (IBG — INTERNATIONAL BUSINESS GROUP):

Coordenado 15 – Orlando Ventura (individual).

PRÉMIO IMPACTO VISUAL (FOTOFELICIDADE):

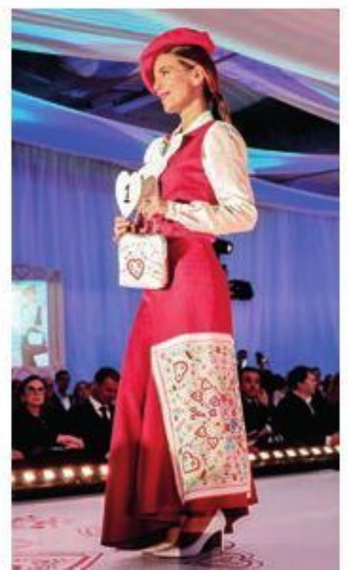
Coordenado 64 – Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos (Luana Bergamini Ferreira e Luana Ferreira Fernandes).

PRÉMIO STOCK CAR:

Coordenado 57 – Escola de Tecnologia e Gestão de Barcelos (Filipa Oliveira, Beatriz Pereira, Beatriz Lopes, Gonçalo Martins, Inês Areia, Joana Costa, Letícia Coutinho, Mariana Lopes, Mariana Simões e Teresa Pereira).

PRÉMIO DELTA CAFÉS:

Coordenado 1 – Ana Cecília Ribeiro, Isabel Cristina Câmara e Elisabete Alexandra Bento (individual).



CRISTINA FERREIRA LONGE DO NAMORADO EM NOITE DE FESTA

IMPEDIDA DE TER O AMOR AO SEU LADO

João Monteiro não pôde ir ao 31.º aniversário do canal, mas esteve "presente". A apresentadora usou um vestido roxo, a cor que representa a sua paixão pelo tenista.

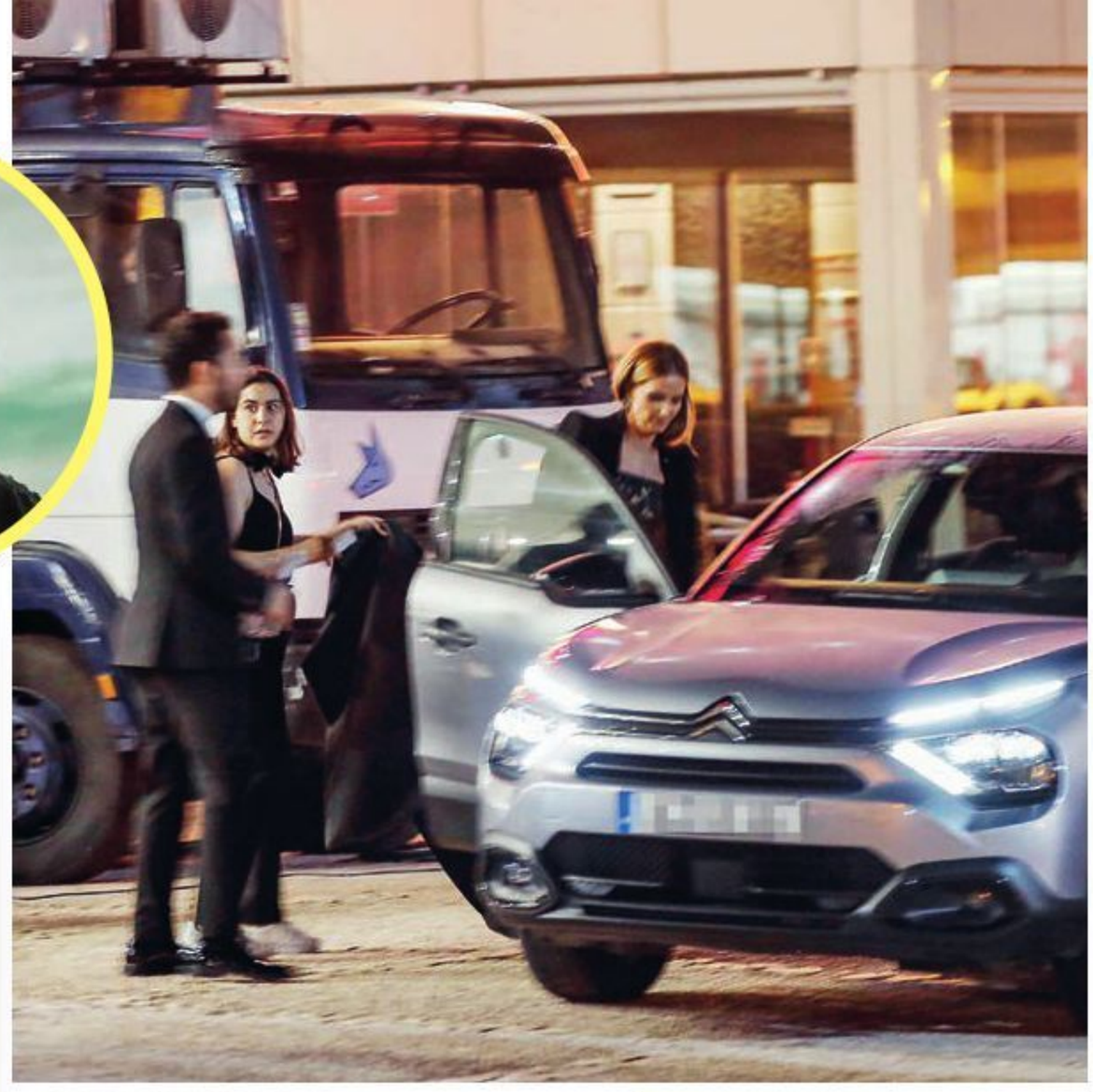
Cristina Ferreira era uma das presenças mais aguardadas na festa do 31.º aniversário da TVI, que aconteceu no dia 18 de fevereiro, no Casi no Estoril. Especulava-se se a diretora do canal iria apresentar oficialmente o namorado, João Monteiro, e desfilar com ele na passadeira vermelha. Mas o convite da estação de Queluz de Baixo não era extensivo a acompanhantes e o tenista acabou por ficar de fora da festa. No entanto, esteve ao lado da namorada durante os preparativos desta para a grande noite, num conhecido e luxuoso hotel no Estoril. Apesar de não ter estado fisicamente presente na celebração, João Monteiro esteve representado na gala. Pri-

CRISE NA RELAÇÃO? A RESPOSTA DE RITA PEREIRA

Rita Pereira marcou presença na festa da TVI com um *look* desenhado por si, em parceria com a Atelier Fusion, e revelou que desta colaboração vai nascer uma nova coleção de roupa, que estará em breve no mercado. Aos jornalistas, a atriz desvalorizou os rumores que davam conta de uma eventual crise na relação com Guillaume Lalung, enquanto esteve no Brasil a gravar um *remake* da novela *Dona Beja*. *"Os rumores não me preocuparam, não via nada do que se passava cá"*, afirmou. Já em relação às saudades, confessou: *"Achava que ia ser muito forte e conseguir controlar, mas tive dias muito difíceis. Pensava muitas vezes nas pessoas que emigravam no tempo em que não havia videochamadas, fazem toda a diferença"*.

VESTIDA DE ROMANCE

A apresentadora escolheu um vestido do estilista Elie Saab, de cerca de 1500 euros, e de cor roxa, que simboliza o seu namoro com João Monteiro.



À ESPERA NO HOTEL

Cristina Ferreira saiu do casino assim que terminou a gala e apanhou boleia de uma amiga que a levou até ao hotel onde João Monteiro a esperava.

meiro, na escolha do vestido da apresentadora, que elegeu o roxo – a cor que representa o namoro com o tenista, devido aos corações roxos que ambos colocam nas redes sociais. E Manuel Luís Goucha e João Montez brincaram com a situação em direto. *"Foi por acaso"*, frisou Cristina Ferreira, ao que Goucha ripostou: *"Não deixas nada ao acaso, tu pensas em tudo"*.

Durante o espetáculo, foram várias as alusões ao romance dos dois. Uma delas aconteceu na paródia protagonizada por Manuel Luís Goucha, na pele de juiz, e pela jornalista Raquel Matos Cruz, na pele de procuradora do Ministério Público. Durante o momento de humor, o apresentador dirigiu-se a Cristina, dizendo: *"Esta senhora nunca me enganou"*, ao mesmo tempo que mostrava uma raquete de ténis, em clara referência à relação amorosa entre a diretora e o tenista. *"Aulas privadas de ténis, um anel de brilhantes, raquete de ténis, a pena é: 'Vai ter que casar'. E até digo mais, sugiro a Basílica de Mafra e com transmissão direta na TVI, e há um apresentador que faz isto muito bem"*, brincou ainda Goucha.

Textos: INÊS NEVES e LUÍS DUARTE DE SOUSA;
Fotos: NUNO MOREIRA e CARLOS MENDES

REAGE A ACUSAÇÃO DE VIOLÊNCIA DOMÉSTICA

Nuno Homem de Sá não levou a nova namorada, Nádia Lopes, à festa da TVI, mas garantiu aos jornalistas presentes que nunca esteve tão apaixonado e que este amor nada tem a ver com beleza: *"Trabalho com algumas das mulheres mais bonitas do País há décadas, não é a beleza física que me vai apaixonar, tem de haver muito mais"*. O ator comentou ainda as acusações de violência doméstica de que foi alvo por parte da ex, Frederica Lima: *"Estamos a falar de uma situação que não teve nada a ver com violência doméstica. Estou a aguardar serenamente, não temo nada, a mentira tem perna curta"*.

CENAS PICANTES NA NOVELA *CACAU*

A protagonizar a novela *Cacau*, ao lado de Matilde Reymão, José Condessa revelou que as cenas mais picantes foram as mais fáceis de gravar e que os dois tiveram cuidado *"para que a cena fosse bonita e bem desenhada"*. *"É uma cena de amor, não meramente sexual. É uma espécie de coreografia"*, disse o ator aos jornalistas à margem do 31.º aniversário do canal de Queluz de Baixo.

Susana Dias Ramos

Psicoterapeuta e comentadora do **Big Brother**

DE SORRISO NOS LÁBIOS

Nova semana, novidades quentinhas. Vá, mais ou menos, que o assunto é o mesmo, só mudam os envolvidos!

E lá vamos nós, felizes como de costume com mais uma desistência pelo caminho. Desta vez perdemos a Patrícia. Todos sabemos que o clima já não é o que era e que a população não tem em consideração os riscos envolvidos na crise climática que nos assombra! Ninguém quer saber da confusão de estações do ano, do aumento das temperaturas, do degelo. E como somos irresponsáveis lá vem mais um problema. Desta vez é o furacão Érica, perigoso, ventoso, impiedoso, que mal chegou começou a fazer estragos. Quando a vi sentadinha no confessionário, toda ela plumas e brilhantinas, de vestidão dourado, senti que o verdadeiro Carnaval começava agora! E começou! Foi um sambar, de início mais tranquilo, mas logo o chão começou a tremer. Ainda a procissão ia a meio, já a Bárbara Parada pedia hóstias no confessionário, mas é Patrícia quem acaba por fazer a maior dança a dois no olho do tornado! E que tango (ou tanga). Se eu me pasmei? Não. Estava à espera, mas não pensei que fosse tão rápido. Em 24 horas, a tenda estava montada. Não sei se vos tinha contado que nos entretantos também tinha entrado Ana Barbosa. Discreta e tranquila, com aquela voz serena que chega a embalar três senhoras muito surdas no Nepal. O que levou a Barbosa? DIVERTIMENTO. Não acreditam? Até que enfim entra alguém naquela casa com informaçõezinhas que não se deviam passar, é certo, mas se passou está passado e melhorou o clima para lá de muito.

Oi, António! Que saudades! Confesso-vos que nem sabia quem era aquela pessoa insuportável e parecida com um anterior concorrente. E aí está ele, no registo que nos habituou. Faltava leveza e gargalhadas neste **Desafio Final** e esta semana mostrou-nos que eles têm tudo o que é preciso para alegrar a nossa alma. E eu já a sinto mais brilhante. Não me lembrava de rir com vontade, e foi o que aconteceu numa dinâmica em que trocaram uns com os outros, onde Bárbara foi Noélia, Barbosa foi Cláudio Ramos, António foi Savate... e por aí fora. POR FAVOR, gente, mantenham este registo.

TéPá Semana, Gente Linda (100 Saudades)

Lili Caneças tomou a iniciativa e foi falar com Flávio Furtado para acabar com zanga de anos

EXCLUSIVO

LILI CANEÇAS E FLÁVIO FURTADO FAZEM AS PAZES APÓS ANOS SEM SE FALAREM

ZANGA ACABA COM ABRAÇO

Após uma amizade de anos, o comentador e a *socialite* cortaram relações e teceram duras críticas um ao outro publicamente. *"Desgostosa"*, Lili tomou a iniciativa e pôs fim à zanga durante a festa da TVI. A **NOVA GENTE** fotografou o momento.

Flávio Furtado e Lili Caneças foram grandes amigos durante anos. Partilharam muitos sofás na TVI, a fazer crónica social, iam juntos a variadíssimos eventos e cultivavam uma imagem de harmonia. Mas, entretanto, a coisa azedou. Em março de 2023, o comentador do **Big Brother** disse, num programa do canal de Queluz de Baixo, que não gostava da *socialite*. *"Não gosto de pessoas falsas, não gosto de pessoas que pela frente te abraçam e dizem que és como um filho e que depois, por trás, dizem o pior de ti. Estou a falar da Lili Caneças, a Maria Alice Carvalho Monteiro (...). É uma pessoa que fez televisão connosco e que, se fosse hoje, eu não faria"*, afirmou.

A zanga entre os dois já ia longa e há anos que não se falavam. Desgostosa com a situação, Lili tomou a iniciativa de abordar Flávio durante a festa do 31.º aniversário da TVI e enterrar o "machado de guerra". A **NOVA GENTE** testemunhou o momento em que fizeram as pazes. *"O Flávio foi um grande amigo. Adorava-o. Depois, não sei o que aconteceu. Eu não arranjo inimizades. Houve alguma coisa que lhe pareceu mal, mas foi da cabeça dele. Fui ter com ele e disse-lhe: 'Hoje em dia só quero acordar viva e estar de bem com a vida. Como é que pensaste que eu podia não gostar de ti se escreveste a minha biografia e estive sempre a teu lado? Flávio, conta comigo para o que quiseres, porque eu sempre fui tua amiga e continuarei a sê-lo.' Dei-lhe um abraço e ficou tudo esclarecido. Já valeu a pena ter vindo à gala da TVI. É evidente que tinha desgosto de ele ter uma má opinião sobre mim. Quero que ele tenha uma vida fantástica com muito sucesso."*

Texto: INÊS NEVES; Fotos: NUNO MOREIRA

FORA DA TV

A TVI acabou com a Tertúlia Social, a rubrica conduzida por Lili Caneças no programa *Em Família*. A *socialite* esteve um mês de baixa, após realizar uma cirurgia estética ao pescoço, e, quando se preparava para voltar, foi informada de que não iriam repor a mesma devido a cortes orçamentais. *"Estive a falar com a Cristina* [Ferreira] *e não vão repor a Tertúlia. Acabaram com ela porque eu não estava lá. Eu conheço reis, príncipes, a alta sociedade no mundo inteiro, vou todos os anos a festas fantásticas... Não é toda a gente que conhece estas pessoas. Quem faz comentários de social não podem ser atrizes desempregadas e pessoas que não têm noção do que é viver em sociedade no mundo inteiro. Eu tenho o privilégio de poder falar de coisas que a maior parte das pessoas não consegue. A Cristina também me disse que estão a cortar tudo quanto é despesa. Eu ganho bem. Também para ganhar mal não vale a pena. Mas tenho um plano B. Tenho sempre porque eu quero trabalhar até ao fim da minha vida"*, revelou-nos, sem querer adiantar mais pormenores.

TEATRO POLITEAMA

★★★★★

O MELHOR ESPETÁCULO DO ANO

La Féria

apresenta

Laura

O MUSICAL

A história e a vida apaixonante de Laura Alves a maior atriz do sec. XX

4ª a sábado às 21h e sábado e domingo às 17h

Reservas: 213 405 700 - 964 409 036 - politeama.bol.pt

M12

Iva Domingues

Liliana Santos

Maria Cerqueira Gomes

GALA DO 31.º ANIVERSÁRIO DA TVI

AS PRINCIPAIS CARAS DA ESTAÇÃO DESFILARAM E BRILHARAM NA *RED CARPET*

COR, BRILHO E BOA DISPOSIÇÃO

Como pedia a ocasião, cor e brilho não faltaram na gala do 31.º aniversário da TVI, que aconteceu a 18 de fevereiro, no Casino Estoril. Uma noite de festa, onde as principais caras da estação desfilaram na passadeira vermelha e celebraram as mais de três décadas de trabalho do canal. Espreite alguns dos melhores *looks* da noite.

Texto: INÊS NEVES; Fotos: NUNO MOREIRA

Fernanda Serrano

Sara Prata

Matilde Reymão

Marisa Cruz

Inês Simões

Look

Joana Amaral Dias

Ana Rita Clara

Mafalda Castro

Inês Herédia

Inês Castel-Branco

Isabel Figueira

Ana Guiomar

Márcia Soares

Leonor Seixas

Luisinha Oliveira

MÁRCIA SOARES
FAZ BALANÇO SOBRE A SUA PARTICIPAÇÃO NO *BIG BROTHER*

"VOU ESTAR SEMPRE AQUI PARA O FRANCISCO"

Ficou em terceiro lugar no *reality show* da TVI e abre o coração para falar do que viveu na casa, do que mudou na sua vida e dos projetos que gostava de ter em televisão.

Foi uma das concorrentes mais marcantes do último *Big Brother* e conquistou o terceiro lugar. O que mudou na sua vida?

Eu não mudei, na realidade. As pessoas criam muitas expectativas sobre nós, esperam muito de nós, mas eu sou a mesma pessoa que era antes de entrar na casa.

Muitos ex-concorrentes dizem que esta experiência os mudou enquanto pessoas. Não sente nada de diferente em si?

Sim, claro. O que eu quero dizer é que a minha essência é a mesma, mas claro que saí mais confiante. Cresci um bocadinho, aprendi bastante com os meus colegas da casa e, acima de tudo, aprendi muito sobre mim.

O que é que aprendeu sobre si?

Quando entrei, estava um pouco assustada. Não sabia como me ia dar numa casa com tantas pessoas diferentes. Mas o que mais me surpreendeu em mim foi a capacidade de encaixe. Eu suportei muita coisa ali dentro, engoli muita coisa e fui desvalorizando sempre tudo o que vinha contra mim. E isso só aconteceu porque eu sempre acreditei que, de alguma forma, estava certa. A minha passagem pela casa não foi fácil, houve muitas críticas, mas o que me manteve firme é que, no fundo, eu acreditava que estava certa. E fui construindo o meu poder de encaixe, fui aguentando...

Porque é que se inscreveu no *Big Brother*?

Eu estava numa fase complicada da minha vida a nível financeiro. Tinha vindo do Luxemburgo há dois anos com o meu irmão. Abrimos o bar Devela, em Ermesinde, e tínhamos uma ilusão muito grande... Nós achámos que abríamos o negócio e que aquilo ia logo funcionar. Mas isso não aconteceu. Nós abrimos em fevereiro e nesse verão a seguir as coisas correram bem, mas depois houve novamente uma quebra no inverno e nós não estávamos preparados. Era a minha mãe, que ainda está no Luxemburgo, que nos ajudava muitas vezes a pagar as contas.

Entretanto, viu o anúncio para o *Big Brother* com um prémio de 100 mil euros. Foi essa a motivação?

Sim, foi. Achei que era uma boa oportunidade para mim e para o meu irmão.

O que é que recorda do primeiro dia em que entrou na casa?

Lembro-me que estava supernervosa e acho que isso passou uma imagem muito errada de mim. As pessoas acharam que eu estava superconfiante, mas eu estava mesmo era muito nervosa e ansiosa. Aquilo era tudo uma novidade. Falar com a Cristina, estar em direto, ouvir o Big... Eu sentia-me mesmo um peixe fora de água.

Quando é que começou a soltar-se dentro da casa?

Foi acontecendo aos poucos, mas houve um momento que, para mim, foi o ponto de partida. Foi ao fim de uns dias, quando conheci a metade dos concorrentes que estava no anexo. Eu fazia parte do grupo que estava na casa e, quando nos juntámos, percebi a dinâmica deles. Eles estavam três ou quatro semanas à nossa frente a nível de jogo, de comunicação. Discutiam, mas depois resolviam as coisas; havia muita partilha, coisa que do nosso lado não existia. E quando os conheci, senti que me podia libertar, dar a minha opinião. Posso mesmo dizer que alguns deles foram uma inspiração e que me fizeram mudar a forma de encarar o jogo.

Quem?

A Vina, o Francisco Monteiro... O grupo em geral. Toda a dinâmica que eles tinham enquanto grupo fez com que me sentisse mais confiante.

Nessa altura, acreditava que podia chegar onde chegou e que ia ter tantos fãs?

Não, nunca esperei mesmo. Foi um grande choque para mim chegar cá fora e perceber que havia muita gente que gostava de mim.

Mas lá dentro, à medida que o tempo foi passando, começou a perceber que tinha apoiantes, certo?

Sim, mas eu nunca me senti muito segura. Quando eu tinha algum problema com alguém, como o Francisco Vale, pensava que as pessoas que ligavam para mim eram as pessoas que estavam contra esse concorrente. Nunca associei que era mesmo para mim.

É a tal falta de confiança...

Exato. Só quando cheguei cá fora é que percebi a dimensão disto tudo. As ➤

"Foi um grande choque chegar cá fora e perceber que havia muita gente que gostava de mim"

Tem 30 anos e quer agora trilhar o seu caminho profissional. Mas um regresso à casa mais vigiada do País não está fora da equação

salvações, o que está por detrás, o enredo, a organização dos fãs, etc. Por isso é que digo que isto tudo foi um grande choque.

Porque é que acha que tem esses fãs todos? O que é que eles viram na Márcia?

Talvez seja pela minha personalidade, pela pessoa que eu sou. Eu nunca fui submissa quando tinha confrontos com o Francisco Monteiro, por exemplo, e talvez tenha sido isso que fez com que as pessoas começassem a gostar de mim. Eu nunca me calava, nunca tive medo de ir contra ele, mesmo quando todos percebemos a força que ele tinha cá fora. Na casa, muitas pessoas tentavam aproximar-se dele para sobressair no jogo e eu nunca fui por aí. Podia ter feito isso, logo no início, quando ele disse que tinha um carinho especial por mim. Podia ter aproveitado, mas isso para mim não fazia sentido nenhum.

"Eu e o Francisco não somos um casal"

Acha que a aproximação ao Francisco a beneficiou ou a prejudicou mais?

Acho que a nossa proximidade beneficiou os dois, sem dúvida nenhuma. Nós fomos antagonistas um do outro do princípio ao fim, tivemos sempre uma história. A do casal que não era casal.

E agora são um casal?

Não, não somos um casal.

Como está a vossa relação?

Está igual. A ligação que criámos dentro da casa mantém-se e acho que se vai manter sempre. Eu vou estar sempre aqui para o Francisco, para o ajudar sempre que precisar, e sei que também posso contar sempre com ele.

Mas há possibilidade de essa amizade evoluir para uma relação amorosa?

É um dia de cada vez. Sem planos. Vamos ver onde o futuro nos leva.

Mas vocês têm muita gente a torcer pelo vosso amor...

Há uma coisa que eu nunca fiz e que não vou fazer, que é ceder à pressão dos fãs. É um dia de cada vez. Aquilo que eu achar que é bom para mim é o que vou fazer, mas não há nada definido.

Depois de saírem do *Big Brother*, chegou a haver uns beijinhos – ou "beijutas" como vocês dizem...

Sim, houve. E voltou a haver dentro da casa, no **Desafio Final**.

E já depois do *Desafio*?

[Risos] Saímos há muito pouco tempo... Não vou responder a isso [risos].

Mas existe um sentimento especial entre vocês. O que é que vos impede de avançar?

Neste momento, cada um está na sua vida, temos projetos individuais e, se os nossos caminhos se cruzarem, logo se verá.

Está apaixonada pelo Francisco?

Estou apaixonada por mim. Cada vez gosto mais de mim.

"Fui posta em causa porque não correspondia a um amor de dois dias"

Passou a gostar ainda mais de si depois desta experiência?

Sim. Aprendi a valorizar-me mais, a confiar mais em mim e a aceitar as minhas capacidades. Posso não ser perfeita naquilo que faço, mas como eu faço ninguém mais vai fazer. Por isso, quero trabalhar mais em mim e todos os dias melhorar mais um bocadinho.

Quando estava na casa, muitos diziam que a Márcia tinha dificuldade em deixar que gostassem de si. Isso já mudou?

Eu não tenho dificuldade em deixar que as pessoas gostem de mim. Até me incomoda bastante que tenham essa ideia de mim. Cla-

"Não tenho dificuldade em deixar que as pessoas gostem de mim. Até me incomoda que tenham essa ideia"

Márcia e Francisco Monteiro foram dois dos concorrentes mais marcantes do último *Big Brother*. A relação dos dois deu muito que falar dentro e fora do programa

ro que gosto que gostem de mim. Mas, se eu estou num *reality show* e uma pessoa diz que tem um carinho especial por mim ao fim de 48 horas, não vou corresponder a isso. Tem de haver um processo, tem de se criar uma relação de base, de confiança, de amizade, e depois logo se vê se há alguma coisa. Uma pessoa que diz logo isso deixa-me de pé atrás, obviamente.

Foi isso que a fez ficar de pé atrás com o Francisco?

Claro. Eu fui posta em causa porque não correspondia a um amor de dois dias. E depois havia tudo o resto, toda a gente se metia nos nossos assuntos. Se as coisas tivessem acontecido de forma natural e ninguém se tivesse intrometido, e o próprio Francisco não tivesse permitido que os outros opinassem sobre a nossa relação, se calhar eu tinha estado mais recetiva. Mas começou tudo ao contrário. A forma como ele levou as coisas no jogo deixou-me de pé atrás.

Acha que o comportamento dele na casa foi jogo ou foi genuíno?

Acho que foi as duas coisas, sem dúvida nenhuma. Acho que houve uma atração física inicial, mas depois houve muito aproveitamento para jogo. E depois tanto eu como ele começámos a desenvolver algo um pelo outro.

FUTURO EM TELEVISÃO

A ex-concorrente do *reality show* quer mudar-se para Lisboa e gostava de ser uma das comentadoras do próximo *Big Brother*.

Vocês discutiam muito, tiveram muitos confrontos ao longo das várias semanas. As pessoas que estavam na casa contribuíram para o mal-estar entre vocês?

Sim, toda a casa. Mas a culpa foi do Francisco, que deixou que as pessoas se intrometessem e dessem opinião. Quando digo que ele me usava para jogo, era nesse sentido. Ele dizia que tinha um carinho especial por mim, e depois sentava-se na esfera e perguntava: "*O que é que vocês acham da Márcia? Acham que ela está a jogar comigo?*". E toda a gente falava de mim. Nós só tivemos a primeira conversa na quinta ou na sexta semana do programa. Foi a primeira vez que eu consegui falar com ele. Toda a gente falava por nós e sobre nós sem que nós conseguíssemos comunicar um com o outro.

Esses momentos de confronto foram difíceis de gerir emocionalmente? Alguma vez pensou desistir?

Nunca pensei desistir, mas foi muito difícil, sim. E foi a minha força mental que me fez aguentar. Por muito insegura que eu possa ser em algumas coisas, nunca duvidei do meu valor e das minhas ideias e daquilo em que acreditava. E também desabafei muito com o Big, ele sempre me ouviu e sempre me aconselhou. Foi um grande apoio e um grande pilar para eu me aguentar no jogo.

Acha que o Francisco foi um justo vencedor do programa?

Foi.

E o seu terceiro lugar foi justo?

Não, acho que foi superinjusto. Eu merecia no mínimo o segundo lugar. Entre mim e o Francisco, qualquer um de nós podia ter ganhado, e sinceramente ele foi um justo vencedor. É um prémio muito merecido, porque ele deu muito à casa, tal como eu.

"O meu objetivo é arranjar trabalho em Lisboa"

Quando saíram, na noite da passagem de ano, soube logo que ia haver um *Desafio Final*. Foi convidada?

Sim, várias vezes.

Por que motivo não aceitou entrar como concorrente?

Porque eu saí da casa com uma boa imagem e tinha medo que entrar novamente me prejudicasse. Por isso é que aceitei entrar apenas como observadora. Saí na hora certa e agora tenho de aproveitar as oportunidades que surgirem. Se eu ficasse no **Desafio Final** até ao fim, podia perder algumas delas.

Como está a sua vida agora?

Estou a começar a trabalhar no digital, nas redes sociais. Vou fazer em breve uma campanha, mas para já ainda não posso revelar mais. O meu objetivo agora é começar a trabalhar como *influencer* e associar-me a algumas marcas. Por isso é que estes primeiros momentos fora da casa são importantes para eu me posicionar.

E o bar? Imagino que tenha agora mais sucesso do que antes...

Sim, é verdade. Temos tido mais afluência, as pessoas vão lá muito para me ver.

O seu futuro passa por Lisboa ou pelo Norte?

Isso vai depender de como as coisas correrem, mas o meu objetivo é arranjar trabalho em Lisboa e ficar por aqui.

Ficou amiga de algum concorrente do *Big Brother*?

Sinceramente, não sei. Eu não me quero afastar completamente do **Big Brother**, mas também não quero estar só rodeada de pessoas do programa. Quero libertar-me dessa

"O meu objetivo agora é começar a trabalhar como *influencer* e associar-me a algumas marcas"

A nortenha manteve silêncio sobre dois assuntos: a sua relação com Joana e o encontro desta com Francisco

bolha. Portanto, não sei responder a essa pergunta.

Como ficou a sua relação com a Joana?

Não quero falar sobre a Joana.

Mas como foi para si saber que o Francisco Monteiro tinha estado com ela no dia em que saiu do *Desafio Final*?

Também não quero falar sobre isso.

Disse que queria ficar em Lisboa. O mundo da televisão agrada-lhe? Gostava de ter alguma oportunidade nessa área?

Gostava muito. Há pouco tempo, fui apresentar o resumo semanal do **Big Brother** com o Francisco e gostei imenso dessa experiência. Foi incrível. Claro que estava nervosa ao início, mas aos poucos comecei a ficar mais à vontade. Acabei a querer mais. Gostava muito.

Mas imagina-se como? Como comentadora do próximo *BB*, por exemplo?

Sim, por exemplo. Gostava muito e quem sabe, no futuro, ter o meu próprio programa [risos]. Ou até ser comentadora de social, mas sem ser só de **Big Brother**.

Tem acompanhado o *Desafio Final*?

Sim, tenho.

Quem gostava que ganhasse?

Gostava que ganhasse a Noélia ou a Vina.

E gostava de voltar a entrar num *reality show*?

Sim. Para já, quero estabilizar a nível profissional e financeiro. Quando isso acontecer, gostava muito de voltar a entrar. Fico à espera do convite [risos].

Texto: PATRÍCIA CORREIA BRANCO; Fotos: HELENA MORAIS;
Maquilhagem e cabelos: ALL ABOUT MAKEUP; Produção: ZITA LOPES

Agradecimentos:

Vila Galé Collection Palácio dos Arcos (www.vilagale.com) e She By Jlo (www.shebyjlo.com)

DIANA NICOLAU
FOI VÍTIMA DE SEQUESTRO NO BRASIL

"ERAM SUPERAGRESSIVOS"

A atriz de **Queridos Papás**, da TVI, já viajou por todo o Mundo. Foi numa passagem pelo Brasil que passou por um momento aterrador: um grupo de homens tomou de assalto o autocarro em que se deslocava.

TRÊS MESES NA ÁSIA
Recentemente, a atriz fez uma longa viagem e passou por vários países: Camboja, Vietname, Sri Lanka, Tailândia e Nepal.

Diana Nicolau tem passado os últimos anos em grandes viagens, muitas delas sozinha. Foi a propósito da mais recente, em que andou pela Ásia durante cerca de três meses, que contou algumas peripécias que viveu em algumas das suas incursões. Uma das mais assustadoras aconteceu no Brasil, quando o autocarro em que se deslocava foi sequestrado por um grupo de homens, contou a atriz no programa **Dois às 10**, da TVI. "*Era uma viagem até ao Rio de Janeiro que ia demorar 12 horas e demorou 36. Eu não fazia ideia do que estava a acontecer. Eles fizeram* carjacking*, subornaram o motorista, entraram e pediram dinheiro a toda a gente*", contou a intérprete que veste a pele de **Rita Queiroz** na novela **Queridos Papás**, também do canal de Queluz de Baixo.

Os criminosos que tomaram o veículo de assalto não usaram armas de fogo, adiantou ainda, mas "*eram superagressivos*". "*Não vi pistolas, mas pediram dinheiro a toda a gente,* (...) *não faziam as paragens que era suposto fazer*", enumerou. "*A minha sorte é que eu tinha tomado um calmante para dormir, então fiz a viagem meia assim* [a dormir]", salvaguardou. "[Pensei] *'Estou a sonhar? Não estou?'*", lembrou ainda, em conversa com a dupla de apresentadores, Cláudio Ramos e Cristina Ferreira.

"Eles subornaram o motorista [de um autocarro], entraram e pediram dinheiro a toda a gente", contou a atriz, de 37 anos

Diana Nicolau acrescentou que, na altura em que estava no autocarro, chegou a pensar, erradamente, tratar-se de uma ação relacionada com droga. "*Não era. Era para tentarem trazer mercadorias do Paraguai para o Brasil. Eles só queriam que nós não abríssemos a boca e queriam espaço no autocarro para conseguirem meter as coisas deles*", terminou a artista, de 37 anos.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: D.R.

PUBLIRREPORTAGEM

PROJETOS QUE PASSAM DO SONHO À REALIDADE

TIAGO BARROS INTERIORISMO

CRIA ESPAÇOS DE BEM-ESTAR

O decorador desenvolve espaços adaptados aos diferentes estilos de vida e à personalidade dos seus clientes.

PILARES ESSENCIAIS

Funcionalidade, qualidade e inovação são pilares fundamentais dos produtos e serviços oferecidos.

Num mundo onde os espaços se tornam verdadeiras obras de arte habitáveis, Tiago Barros emerge como uma figura proeminente, elevando o *design* de interiores a novos patamares de excelência e sofisticação.

Tiago cresceu imerso neste ramo, onde desenvolveu a sua paixão pela decoração, levando-o a abrir a sua própria loja de *design* de interiores, que já está estabelecida há cerca de cinco anos.

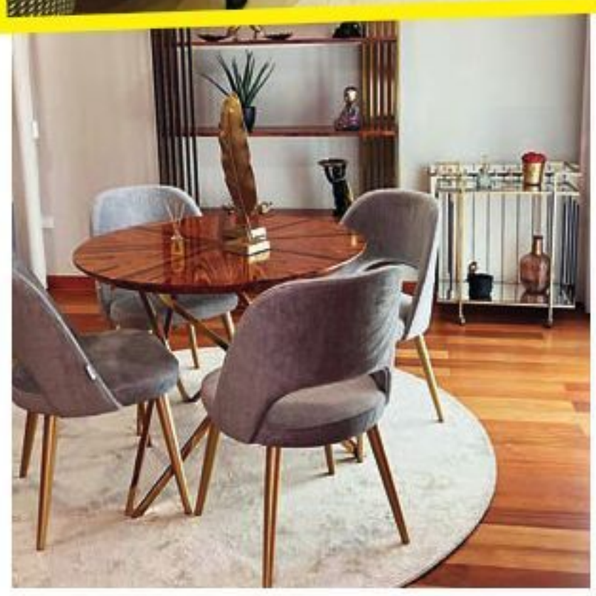
Além da sua habilidade técnica e estética, é conhecido pela sua capacidade de compreender os desejos e necessidades dos seus clientes. Ele transforma sonhos em realidade, ouvindo atentamente as suas ideias e transformando-as em projetos que excedem as expectativas. No Tiago Barros Interiorismo, por detrás de cada projeto há uma história, um conceito, uma paixão. Cada escolha é cuidadosamente pensada, cada elemento é atentamente selecionado, resultando em ambientes que não apenas encantam os olhos, mas também elevam o espírito.

"Cada projeto é uma obra-prima em evolução, uma história contada através de formas, cores e texturas"

Ajustando-se aos pedidos mais desafiantes, desenvolve uma identidade distintiva, pois reconhece que, atualmente, a decoração das nossas casas é essencial para o nosso bem-estar. Ousaria dizer que tanto a maneira como nos relacionamos com os outros como o nosso estado emocional e até mesmo a nossa felicidade podem ser influenciados pelo conforto e pela atmosfera que a nossa casa oferece.

www.tiagobarrosinteriorismo.com
tiagobarros@tiagobarrosinteriorismo.com
Tlm.: 915 078 807

Tiago Barros Interiorismo aposta em projetos de decoração intemporais, com bases neutras, que possibilitam acompanhar as mudanças à nossa volta



EMOÇÕES AO RUBRO

Quando Harry chegou com uma equipa de filmagens, ninguém sabia que ele ia falar sobre o pai com Will Reeve.

HARRY VIAJA COM ***MEGHAN*** PARA O CANADÁ E QUEBRA O SILÊNCIO SOBRE A SAÚDE DO PAI, PONDERANDO TRÉGUAS

"QUALQUER DOENÇA UNE AS FAMÍLIAS"

O filho mais novo de Carlos III deu uma entrevista e abriu o coração para falar, pela primeira vez, do diagnóstico do monarca, admitindo que a descoberta do cancro do pai pode reaproximá-lo dos familiares, mas que não pretende voltar para o Reino Unido.

INDIFERENTES ÀS POLÉMICAS

O casal esteve sempre animado, apesar de ter sido criticado por se divertir numa altura em que o rei luta contra um cancro.

Chegaram ao Canadá a 14 de fevereiro para celebrarem a contagem decrescente para o início dos Jogos Invictus, que se celebrará nas cidades de Vancouver e Whistler, em 2025. E a um ano do evento criado por Harry e dedicado a militares feridos, que estejam em serviço ou sejam veteranos, lá estava o príncipe e a mulher, Meghan Markle, sorridentes, felizes e completamente alheios às polémicas em que estão sempre envolvidos. Desta feita, começaram por ser criticados porque estavam a divertir-se numa altura em que o rei de Inglaterra está a passar por um problema de saúde grave (a lutar contra um cancro) e Kate Middleton, a cunhada, se encontra em recuperação de uma cirurgia.

Uma onda de comentários negativos que, sem que ninguém esperasse, acabou de imediato dois dias depois, quando se soube que Harry havia dado uma entrevista em que falou pela primeira vez da saúde do pai.

O filho mais novo de Carlos e Diana abriu o coração e esteve à conversa com Will Reeve (filho de Christopher Reeve, o **Super-Homem**), do programa **Good Morning America**. Num tom bastante conciliador,

"Eu amo a minha família", disse o príncipe, mostrando-se grato por ter estado com o rei após o diagnóstico

levantou a bandeira da paz: *"Eu amo a minha família. O facto de ter conseguido apanhar um avião, vê-lo e passar algum tempo com ele, sou grato por isso"*, assegurou frente às câmaras, referindo-se à fugaz visita a Londres para ver o pai, poucas horas depois de saber do seu diagnóstico.

Questionado se a doença do rei pode ter um efeito unificador, Harry respondeu: *"Sim, claro. Através de muitas famílias vejo no dia a dia a força da unidade familiar. Acredito que qualquer doença une as famílias."*

Sobre a condição atual do rei, prefere não responder: *"Isso fica entre mim e ele"*. No entanto, afirmou que tem mais viagens planeadas para ir ao Reino Unido, mas só em visita. *"Tenho a minha própria família, como todos nós. A minha família e a minha vida na Califórnia são como são"*, acrescentando que não se sente americano, mas que *"a cidadania americana é algo que passou pela minha cabeça. Mas não é uma prioridade para mim neste momento"*.

A polémica do brasão

Enquanto estiveram na neve e foram conversando com os participantes dos Jogos Invictus 2025, Harry e Meghan não pareceram minimamente afetados pela discussão levantada na véspera de se deslocarem ao Canadá. O casal decidiu renovar um antigo *website* dedicado aos duques de Sussex (sussex.com) e não abdicou do brasão de Sussex que aparece também em destaque, mas agora com um *design* mais sóbrio e institucional. Uma polémica, mais uma, uma vez que incluíram a imagem do brasão de armas, mesmo depois da renúncia aos cargos reais.

Lembre-se que o casal vive com os dois filhos, Archie e Lilibet, nos EUA.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: GTRES e D.R.

Fotografias de Carlos e Diana captadas na lua de mel de ambos a bordo do Royal Yacht Britannia, em 1981. A da esquerda foi vendida por cerca de 450 euros

OBJETOS DE *CARLOS III E DIANA* FORAM A LEILÃO

FOTOS E CARTAS À VENDA

Vários objetos da coleção pessoal do predador sexual britânico Jimmy Savile, entre eles cartas e fotografias de Diana e Carlos III e ainda itens de Margaret Thatcher, foram leiloadas nos EUA.

Cartas, telegramas e fotografias da malograda princesa Diana e do atual rei Carlos III, bem como missivas escritas por Margaret Thatcher foram a leilão na casa norte-americana RR Auction. Os objetos pertenciam a Jimmy Savile, um acarinhado apresentador de televisão britânico de programas infantis até se descobrir, já após a sua morte, em 2011, que terá cometido abusos sexuais durante décadas – incluindo a crianças e cadáveres.

Um dos itens que mais chamaram a atenção foi uma imagem dos então recém-casados Carlos e Diana durante a sua lua de mel a bordo do Royal Yacht Britannia, que levou o casal em passeio pelo Mediterrâneo em agosto de 1981. Foi vendida por cerca de 450 euros. Já outro registo do ex-casal captado na mesma embarcação não teve qualquer licitação. Um convite enviado por Diana de Gales a Jimmy Savile, em dezembro de 1994, para uma receção no Palácio de Kensington, e um telegrama a felicitar o apresentador pelo seu aniversário – igualmente assinado por Carlos e pelos filhos, William e Harry – foram adquiridos por quase 200 euros cada.

Apesar da popularidade do ex-casal real, o objeto que mais dinheiro angariou foi uma coleção de sete cartas escritas pela antiga primeira-ministra britânica Margaret Thatcher ao apresentador da BBC. Datadas entre 20 de dezembro de 1979 (sete meses após o início do seu mandato) e 19 de julho de 1983, contêm mensagens de agradecimento e parabéns pelos diversos esforços de caridade de Savile. *"Disseram-me que você foi*

AMIGOS DE SAVILE
O apresentador era tão próximo de Carlos e Diana que o atual rei de Inglaterra chegou a pensar convidá-lo para ser padrinho de Harry.

Telemessage

KEC4467 LM63032 PCH0022 P27 BUCK33 — 30 OCT 1986/1737

Buckingham Palace
London
SW1A 1AA

30 October 1986

TELEMESSAGE LXP "CHEF"
DR. JIMMY SAVILE, OBE, KCSG, LLD.,
FLAT 84,
22 PARK CRESCENT
LONDON
W1N 3PE

WISHING YOU A PARTICULARLY HAPPY BIRTHDAY, WITH LOVE FROM THE A TEAM!

DIANA, CHARLES, WILLIAM AND HARRY.

Telemessage®

LEA1346 LLY7376 PF80004 P51 BUCK0004 — 17 JUN 1990/1414

Buckingham Palace
London
SW1A 1AA

16 June 1990

TELEMESSAGE
SIR JAMES SAVILE, O.B.E., K.C.S.G., LL.D
PENTHOUSE FLAT, LAKEVIEW COURT
WEST AVENUE
ROUNDHAY
LEEDS

WE WERE SO DELIGHTED TO HEAR THE SPLENDID NEWS OF YOUR HONOUR, AND WANTED TO SEND YOU OUR WARMEST CONGRATULATIONS.

CHARLES AND DIANA

Her Royal Highness The Princess of Wales
requests the pleasure of the company of

Sir James Savile

at a Reception
to be held at the State Apartments, Kensington Palace
on Tuesday, 18th December 1990

R.S.V.P.
Miss Lucy North,
St. James's Palace,
London, SW1A 1BS

Time: 6.00pm
Dress: Lounge Suit

Telegramas e cartas escritas à mão pela princesa de Gales e por Margaret Thatcher estiveram entre os objetos leiloados

ACUSADO DE MAIS DE 500 ABUSOS SEXUAIS, INCLUINDO A MENORES E A CADÁVERES

Foi uma das figuras mais queridas de Inglaterra. O seu lado mais obscuro tornou-se público já após a sua morte, quando um documentário deu a conhecer que Jimmy Savile tinha sido um predador sexual e abusador de mais de 500 pessoas, incluindo cadáveres. De acordo com as investigações feitas até agora, os crimes que cometeu "*não têm precedentes*", diz a Polícia. Os abusos foram cometidos entre 1955 e 2009 em hospitais, centros de atendimento a doentes mentais, hospícios e na BBC. 73% das suas vítimas eram menores.

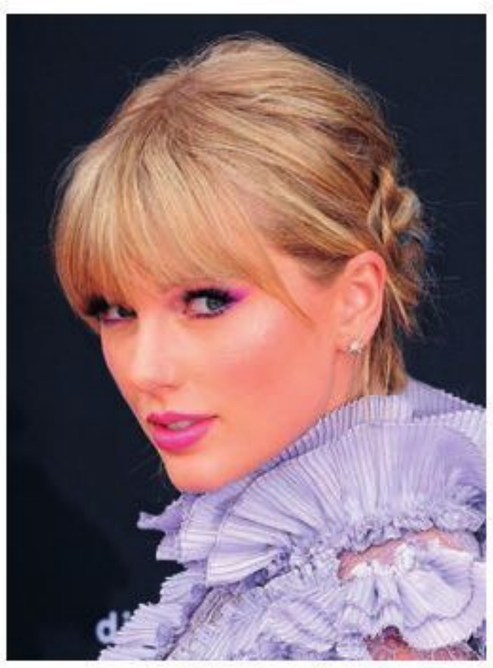
absolutamente maravilhoso ao encontrar alguns 'animadores' para ajudar na festa dos meus filhos no sábado. Naturalmente, agradecerei incansavelmente às pessoas por terem vindo, mas só queria que você soubesse como estou extremamente grata", lê-se numa delas. Esta coleção foi vendida por 1195 euros.

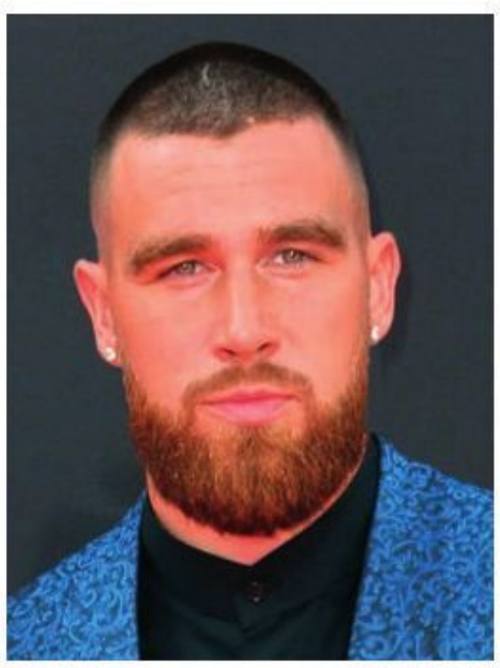
Bobby Livingston, vice-presidente executivo da casa de leilões, afirmou que todas as peças que a empresa coloca à venda *"contêm uma história, mesmo aquelas que estão ligadas a polémica"*. A Imprensa inglesa adiantou que estes objetos foram encontrados por um anónimo inglês. *"Muitos norte-americanos não fazem ideia de quem foi Jimmy Savile* [ver caixa]. *A maioria das pessoas não gostaria de que fosse feita qualquer associação a ele, mas pode haver quem deseje essas coisas"*, disse o próprio. *"Foi feito para parecer um leilão de recordações da realeza, mas é da coleção particular de Jimmy Savile. Ninguém daria estes itens a ninguém. Alguém próximo dele deve tê-los herdado"*, acrescentou ainda.

Além de apresentador de formatos de sucesso como **Top of the Pops** e **Jim'll Fix It**, Savile era conhecido por várias ações de caridade desenvolvidas ao longo de 30 anos de carreira. Era próximo da família real e de vários elementos do governo do Reino Unido – na altura, Carlos III chegou mesmo a ponderar convidá-lo para padrinho de Harry. Depois da sua morte, aos 84 anos, um documentário da ITV revelou quatro décadas de crimes sexuais cometidos em instituições de caridade, hospitais, prisões e na própria BBC. G

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: RR AUCTION e D.R.

Começaram o namoro em setembro do ano passado e tudo indica que vão oficializar o noivado no verão do próximo ano





TAYLOR SWIFT E TRAVIS KELCE

RELAÇÃO DO CASAL GERA FORTUNA À EQUIPA DO JOGADOR

NAMORO DE MILHÕES

Desde que a estrela *pop* e o jogador de futebol americano começaram a namorar, a equipa do atleta tem faturado vários milhões de euros à custa dos fãs da cantora.

O amor está no ar e Taylor Swift e Travis Kelce nem fazem questão de o esconder. Recentemente, constou até que o casal, que começou a namorar em setembro passado, planeia anunciar o noivado no verão, o que mostra que a relação vai de vento em popa. Segundo uma fonte próxima do casal, citada pelo *site* **Page Six**, o jogador de futebol americano já pediu permissão ao pai da artista para avançar com o noivado, e este *"concedeu-lhe a bênção de todo o coração"*. O atleta comprou uma nova mansão em Kansas City, para onde a cantora se prepara para viver.

A relação, que promete fazer correr muita tinta na Imprensa, está a ser, ao que tudo indica, altamente lucrativa. De acordo com a CNN, um conjunto de especialistas em Marketing, do Apex Marting Group, fez uma estimativa do valor do relacionamento do astro da *pop* com o jogador do Kansas City Chiefs, e o resultado deixou toda a gente "de boca aberta".

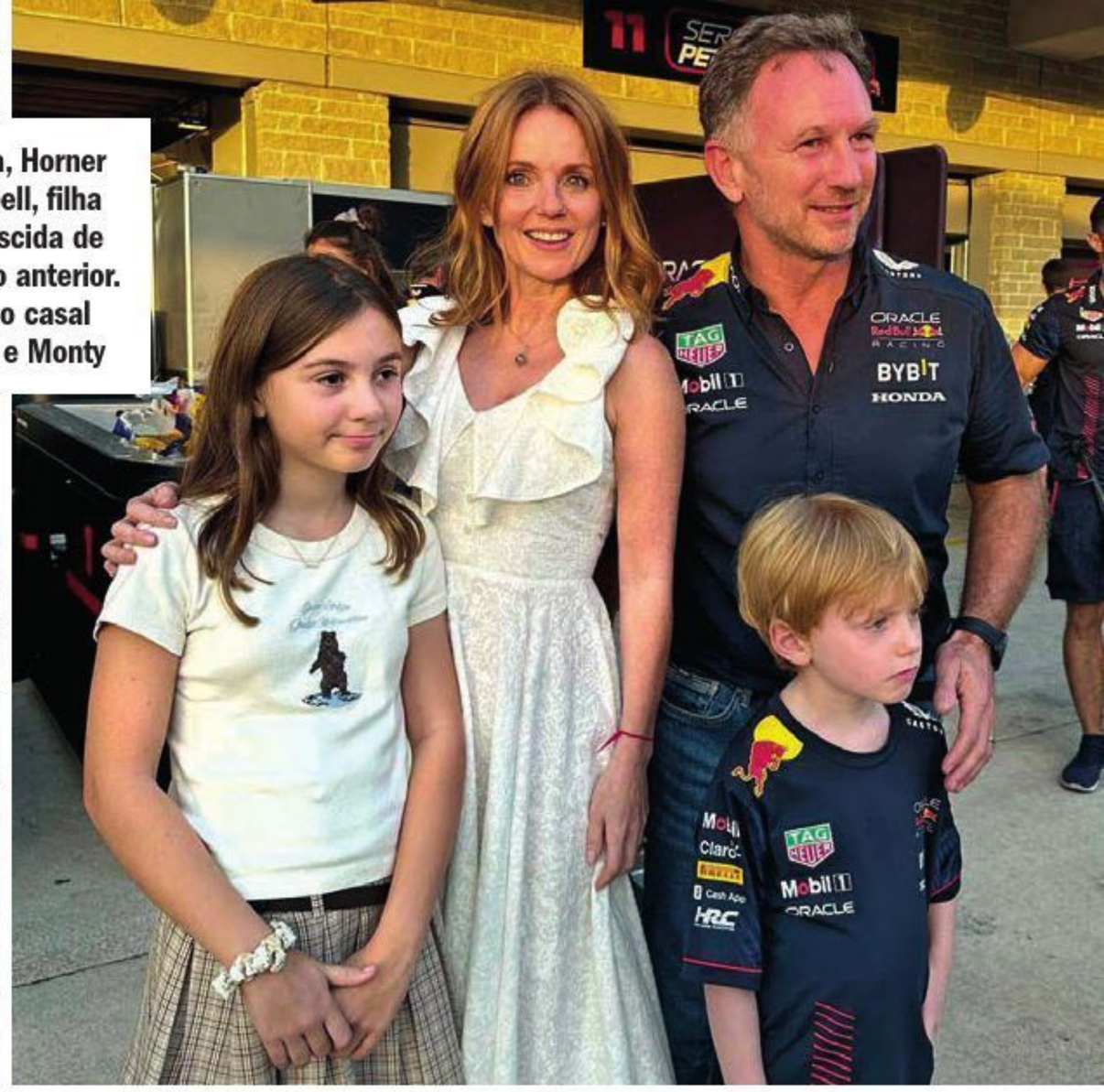
A empresa de consultoria de publicidade divulgou que Taylor Swift gerou para os Chiefs e a NFL à volta de 331 milhões de dólares (cerca de 307 milhões de euros). O estudo revela que, desde o início do namoro, os fãs da cantora *pop* passaram a acompanhar os jogos da NFL, e que o número de vendas das camisolas oficiais dos Chiefs aumentou drasticamente.

Mas nem tudo é um mar de rosas e as desvantagens da associação à cantora já se fazem sentir na vida do atleta. O irmão de Travis Kelce, Jason Kelce, revelou numa entrevista ao **The Big Podcast With Shaq** que o jogador viu-se obrigado a mudar de casa devido ao assédio que recebia dos fãs da namorada. "*As pessoas iam a casa dele e não saíam dali. Por razões de segurança, teve mesmo de sair*", disse Jason, reconhecendo que a fama de Taylor Swift afetou a vida da família e que a cantora "*está completamente noutro nível*".

Camarote de Swift no Super Bowl custou um milhão

O Super Bowl, que decorreu no passado dia 11 de fevereiro, contou com a presença de Taylor Swift para apoiar a equipa do namorado, Kansas City Chiefs, que saiu do evento com a vitória. De acordo com o *site* **TMZ**, para que a cantora ficasse o mais confortável possível, o namorado desembolsou mais de um milhão de dólares (cerca de 927 mil euros) ao reservar o camarote que recebeu Taylor. O portal internacional revelou ainda que os familiares do casal também estiveram presentes, tanto os pais como os irmãos de ambos.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: REUTERS e SHUTTERSTOCK



À esquerda, Horner com Bluebell, filha de Geri nascida de uma relação anterior. À direita, o casal com Olivia e Monty

Geri Halliwell e Christian Horner estão juntos desde 2014 e casaram-se em 2015

MARIDO DE *GERI HALLIWELL*
ACUSADO DE "CONDUTA IMPRÓPRIA"

EX-SPICE GIRL VIVE PESADELO

Christian Horner, diretor da equipa Red Bull da Fórmula 1, está a ser investigado após um colega o ter acusado de comportamento abusivo.

Desde que Christian Horner está a ser investigado por alegada conduta imprópria no seio da Red Bull, equipa da Fórmula 1 que dirige, que Geri Halliwell "*tem chorado rios de lágrimas*". De acordo com o jornal britânico **Closer**, que cita uma fonte próxima do casal, a ex-Spice Girl acredita que o marido "*não fez nada de errado*" e tem receio que o caso se arraste durante anos e prejudique a relação entre ambos. "*Este tem sido, obviamente, um momento infernal para a Geri e ela está num estado de turbulência absoluta – a tentar manter a calma para as crianças enquanto desmorona silenciosamente por dentro*", acrescenta, referindo-se aos filhos. Junto desde 2015, o casal é pai de Monty, de sete anos. Ambos têm uma filha cada, Bluebell e Olivia, fruto de relações anteriores.

O empresário britânico, de 50 anos, está a ser acusado de comportamento abusivo e controlador por parte de um funcionário da equipa. A Red Bull não levou a denúncia de ânimo leve e chamou Christian Horner para ser interrogado. O marido de Geri Halliwell, de 51, foi ouvido, há cerca de duas semanas, durante cerca de oito horas. "*Isto não se trata de um julgamento e, por esse motivo, não vamos ter uma resposta rápida. O Christian não foi demitido e não pediu nem vai deixar o cargo de diretor*", revelou a mesma fonte. Segundo o jornal **The Sun**, o ex-automobilista tem contado com o apoio da mulher.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: D.R.

VERA HOLTZ ABRE O CORAÇÃO NUMA ENTREVISTA INTIMISTA

"SINTO-ME PRIVILEGIADA POR TER REALIZADO OS MEUS SONHOS"

Atualmente em Portugal para protagonizar a peça de teatro *Ficções*, no Tivoli BBVA, em Lisboa, a atriz brasileira esteve à conversa com a nossa revista e não deixou nada por dizer. Sente-se acarinhada pelo público português e realizada a trabalhar, seja no teatro, na televisão ou no cinema.

NOVELAS

CONHECIDA POR "MÃE LUCINDA"
Ainda hoje, a atriz é reconhecida na rua, tanto no Brasil como em Portugal, pela personagem que interpretou na novela *Avenida Brasil*, da Globo.

Já esteve várias vezes em Portugal. Como descreve o sentimento de regressar?

É um lugar de aconchego para nós, muito presente na nossa História. Toda a História brasileira foi premiada pela presença da família real portuguesa. Atualmente, já no mundo contemporâneo, o Rio de Janeiro é uma cidade com muitos portugueses. Já foi até capital de Portugal.

É uma cultura muito próxima, não é?

Muito próxima, tanto a nível de comida, das gírias ou das piadas. As gerações mais novas querem muito morar em Portugal. É o caminho inverso dos avós, que foram para o Brasil, e os netos querem voltar. Foi algo que percebi mesmo com a minha família, que é italiana. Os netos quiseram ir para Itália para conhecer o seu lugar de origem, a sua ancestralidade.

Devido a essa proximidade, a Vera acaba por ser muito reconhecida por aqui...

Muito. As pessoas são muito carinhosas. Nas primeiras vezes que vinha a Portugal, notava que havia um grande formalismo. Agora não, as pessoas declaram o amor. Dizem-me *"eu amo-te"*, tanto homens como mulheres.

Mas acha que, no geral, os portugueses têm maior dificuldade em dizer que amam?

Neste momento, não. Dizem-me muitas vezes que amam as minhas personagens. "*Eu amo a mãe Lucinda*" [personagem que interpretou na novela da Globo **Avenida Brasil**, que se tornou um sucesso em vários países, incluindo Portugal]. Dizem: "*Eu preciso de te abraçar, mãe Lucinda*". É uma coisa tão delicada, chegares a um país e seres recebida com o verbo amar.

Será um pouco da influência brasileira? De um povo mais habituado a mostrar sentimentos?

Pode ser, sim [risos].

A maior parte dos seus fãs são adultos ou é reconhecida também pelos jovens?

Enquanto passeio por aqui, encontro muitos fãs, e não só do Brasil, mas muita gente que gosta de novelas, de diferentes idades. Pensava que eram apenas de uma faixa etária, mas não. E é impressionante que há pessoas das várias colónias portuguesas que viram **Avenida Brasil**, que me encontram e vêm falar. De Angola, Moçambique, São Tomé e Príncipe, Cabo Verde... Estive até num festival em Cabo Verde, e as pessoas conversavam comigo como se fossem da minha família, convidavam-me para ir almoçar a casa delas.

Entra na casa das pessoas há vários anos, por isso é normal que a vejam como uma familiar. Isso deixa-a satisfeita?

É muito bom! Eu sou de uma cidade pequena, do interior de São Paulo, e sempre tive muita proximidade com a comunidade, toda a gente se conhece. Não tenho esse distanciamento comum das pessoas que já nascem em cidades maiores. Estou habituada a conviver com toda a gente.

Como era essa Vera criança, que vivia no interior do Brasil?

Já era extrovertida. Sou um ser social, sempre gostei do coletivo, de estar com o outro. Era através do outro que me expandia.

Olhando para trás, havia algum conselho que daria à Vera mais nova? À Vera de 20 anos, por exemplo...

A Vera de 20 anos era mais nova, mas sempre teve esse ímpeto, essa curiosidade de conhecer o Mundo. Se lhe pudesse dizer algo seria: "*Obrigada, porque sempre cuidaste muito bem desse desejo de partir, de ir*". Nunca bloqueei a vontade de ir, de deixar-me ser conduzida pela vida, mesmo sendo um animal silvestre, do interior, de uma cidade pequena. Só tenho a agradecer a essa menina que fui. Cuidou da intuição, desse olhar inocente, dos olhos de bebé sem muito julgamento diante da vida, de observar antes de qualquer julgamento.

"Nas primeiras vezes que vim a Portugal havia um grande formalismo. Agora, as pessoas declaram o amor"

Continua a ter esses olhos sem julgamento?

Sempre sem julgamento. Não crio muitas expectativas, mas sou uma pessoa muito motivada para estar presente, no aqui e no agora. Quando estamos no presente não existe o que julgar, estamos apenas a sentir. Temos de sentir em vez de julgar.

Por falar em aqui e agora, o que a trouxe ao nosso país foi a peça *Ficções*. Fale-nos deste projeto.

A minha personagem é uma fêmea *sapiens*, que narra a história da humanidade. A peça é um encontro entre a observação do comportamento ➤

PERSONAGENS ENCONTRAM-NA

Com várias décadas de carreira, a atriz acredita que as personagens é que a encontram, e não vai à procura das mesmas.

humano e a ideia do sistema de crenças. É sobre a capacidade extraordinária que o Homem tem de criar histórias para justificar as suas escolhas. Quando o Homem começa a construir cidades e impérios, começa também a criar histórias sobre deuses ou justiça para sustentar toda a sua soberania. Desta forma, vamos contando como é que a humanidade foi criada. É sobre a importância do acreditar na história coletivamente. Quando passamos a acreditar em conjunto, esse acreditar gera uma dinâmica de cooperação. E é por isso que o *Homo sapiens* é considerado especial, dentro do *Homo*.

E que importância têm para si todas estas histórias e narrativas?

Acho muito interessante. Fiz vários cursos de expansão de consciência, e o sistema de crença é a primeira coisa que se estuda. As crenças transparentes, as crenças obstrutivas e as crenças que não sabemos que temos, e que nos impedem de evoluir, de fazer determinadas escolhas.

As crenças restringem-nos muito?

Restringem, e temos de acabar com todas elas para expandir e ficarmos mais livres destas histórias que nos restringem o desenvolvimento pessoal.

Com tantas estreias que já teve, vive sempre cada uma como se fosse a primeira?

É sempre como se fosse a primeira vez. Estava a pensar sobre isso há pouco, enquanto descia a Avenida da Liberdade. Disse: "*Estou a entrar num túnel. Um túnel com nevoeiro e que não sabemos como é que vai ser, quando terminar a peça*". Estamos neste momento nos ensaios gerais, e até terminar a estreia [a entrevista foi feita antes da estreia da peça] não sabemos como vai correr. Ninguém consegue antecipar, não há uma intuição, uma vivência ou nada que diga como vai correr.

Gosta dessa sensação, desse nervosismo?

Acho que sim, gosto de ficar nesse barco bêbado, meio à deriva. Às vezes, mesmo depois da primeira estreia, todos os dias são novas estreias. Porque nós mudamos, estamos diferentes em cada dia, temos um público distinto e que vai reagir de forma diferente, embora a peça tenha um roteiro para seguir.

Continua a surpreender-se consigo própria? Ainda falta algum desafio para realizar?

Continuo, todos os dias. Quanto ao desafio, a sensação que eu tenho é que as personagens me encontram, não sou eu que vou à procura delas. Fui surpreendida com a ideia de fazer esta peça, por exemplo, então acho que gosto de ser encontrada. Mesmo na televisão, a cada nova produção, gosto da surpresa, de saber em cima da hora o que é que vou fazer.

Em qual dos meios se sente mais realizada?

Hoje acredito que gosto de tudo, cada um de forma diferente [risos]. Gosto muito de cinema, e recentemente ganhámos vários prémios com um filme que fiz chamado **Tia Virgínia**, que é a história de uma filha cuidadora, que cuida da mãe. É sobre o peso de ser cuidador, a pessoa que cuida das pessoas mais velhas da família. Foi muito interessante de gravar, e ainda ir a festivais e ganhar é uma compensação enorme.

Já para não falar da sua longa carreira, amplamente reconhecida na televisão...

Fiz muito em televisão... e gosto bastante, já foram mais de 20 telenovelas. Sempre trabalhei na Globo, somos quase como uma família, conhecemo-nos todos. Temos a nossa turma, os nossos colegas de trabalho. É um grupo que trabalhou muito tempo junto.

Estávamos a falar há pouco do papel de cuidador. Em família, como é que é a Vera? Uma pessoa que gosta de cuidar dos outros ou de ser cuidada?

Gosto muito mais de cuidar dos outros do que de ser cuidada. Sou uma pessoa muito independente.

E quem é que cuida de si?

Sou eu mesma [silêncio]. Mas tenho muita gente à minha volta, muitos amigos, e então toda a gente se vai ajudando. Um cuida do outro.

E é feliz?

Totalmente, tanto no trabalho como pessoalmente. Aos 71 anos, vejo que fui privilegiada por ter sonhado e realizado os meus sonhos. Não que tivesse uma meta muito definida, deixei-me ir. As coisas foram acontecendo. A nossa carreira é complicada, depende de sermos escolhidos por uma comunidade, mas sempre trabalhei muito e fui muito feliz. Sempre gostei muito de trabalhar, então a minha maior preocupação era estar no ativo, fosse numa novela ou numa peça de teatro.

A vida de um ator, nesse sentido, pode ser injusta. No seu caso, qual foi a fórmula para o sucesso?

Sempre tive muita sorte, mas também trabalhei muito. Temos de ter boas relações, sermos apaixonados pelo que fazemos e termos uma dose de sorte. A fórmula do sucesso é complicada, ninguém sabe bem [risos].

"Gosto muito mais de cuidar dos outros do que de ser cuidada. Sou uma pessoa muito independente"

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: HELENA MORAIS

ANA HICKMANN
COM MEDO DO EX-MARIDO

FAZ QUEIXA POR INTIMIDAÇÃO

A estrela da Record acusa Alexandre Correa de ter ficado à porta do condomínio onde ela vive *"de braços cruzados e olhar intimidador"*. Ele nega e diz que foi a apresentadora que o intimidou.

Alexandre Correa (em cima) e Ana Hickmann com o filho de ambos, Alezinho

Ana Hickmann sentiu-se intimidada por Alexandre Correa e apresentou queixa às autoridades. A apresentadora da Record acusa o ex-marido de ter ficado, durante cerca de 45 minutos, à porta do condomínio onde a estrela da TV brasileira vive. Estaria *"de braços cruzados e olhar intimidador"*, comunicou a assessora de comunicação da anfitriã do programa **Hoje em Dia**, referindo que tudo aconteceu quando o empresário brasileiro foi deixar o filho, Alezinho, com a mãe depois de uma visita. *"Na última terça-feira* [dia 13]*, após o encontro com o filho, Alexandre Correa permaneceu durante mais de 45 minutos em frente ao condomínio onde mora Ana Hickmann. Ao sair de casa, a apresentadora deparou-se com o ex-marido no local"*, diz a nota, que recorda ainda que *"Alexandre Correa é réu por violência doméstica e por ferir o Estatuto da Criança e do Adolescente"*, estando, por isso, *"proibido de se aproximar da ex-mulher desde novembro de 2023". "Ana Hickmann tomou as medidas cabíveis para manter a sua segurança e a sua integridade física"*, conclui.

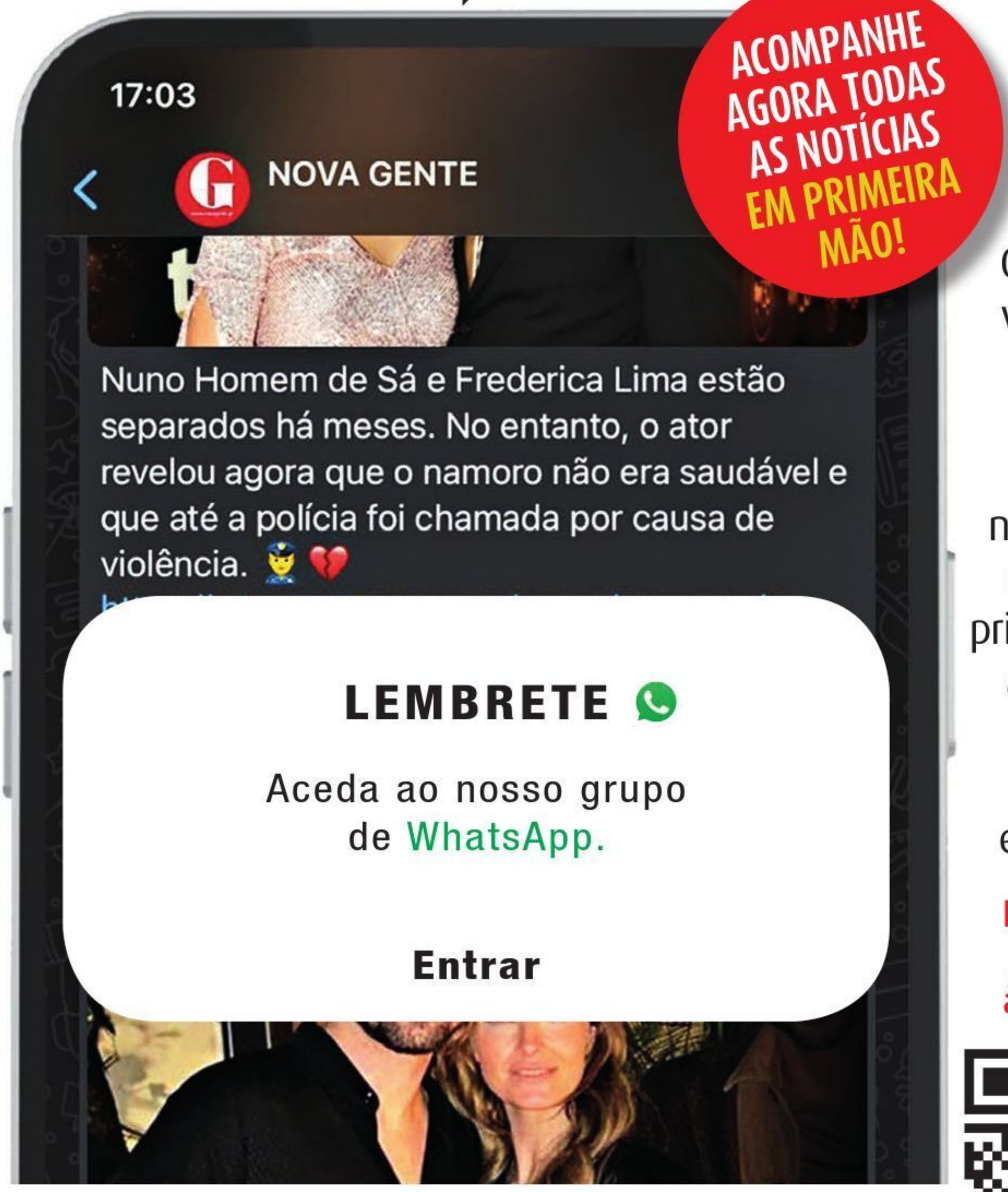
Alexandre Correa veio entretanto defender-se, negando qualquer ato de intimidação e devolvendo as acusações. *"O Alexandre pode ficar a 500 metros* [de distância] *da Ana. E da porta* [do condomínio] *até casa da Ana são mil metros. A Ana tentou, juntamente com Edu Guedes, o seu amante, armar um golpe para prender o Alexandre, mas não teve sucesso"*, alega Enio Murad, advogado do empresário.

Apesar de a apresentadora nunca ter confirmado qualquer romance com este *chef* e apresentador de televisão, o representante de Alexandre Correa prossegue: *"Quem foi intimidado foi o Alexandre, porque ele foi lá com o seu pai para entregar o Alezinho* [a Ana]*. E ficou a mil metros de distância. A Ana pegou o carro com o amante Edu Guedes e foi lá coagir o Alexandre. Ele não ficou na porta do condomínio da Ana durante 45 minutos. Isso é tudo mentira. O Alexandre estava à espera do pai, que estava lá dentro a entregar o Alezinho". "O Alexandre não pode nem ver o seu filho em paz, porque a Ana, juntamente com o 'amante', está a tentar forjar um descumprimento da medida de proteção. Já fizemos queixa contra o Edu Guedes e contra a Ana junto do Ministério Público por coação"*, frisa o advogado.

"O Alexandre não pode nem ver o seu filho em paz", diz o advogado

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: D.R.

NOVA GENTE CHEGOU AO *WHATSAPP*!



ACOMPANHE AGORA TODAS AS NOTÍCIAS EM PRIMEIRA MÃO!

O nosso canal vai tornar-nos ainda mais próximos de todos os nossos leitores, que serão os primeiros a saber as novidades do mundo dos famosos e muito mais!

Leia o *QRcode* e ligue-se à *NOVA GENTE*

SIGA-NOS E ATIVE AS NOTIFICAÇÕES, NÃO SE VAI ARREPENDER

SIGA-NOS

www.novagente.pt

ESTÃO SEMPRE NA MODA

E NÃO SÃO SERVIDOS APENAS AOS FINS DE SEMANA

10 *brunches* QUE TEM (MESMO) DE EXPERIMENTAR!

Chegaram e conquistaram tudo e todos. Esta refeição, servida entre o pequeno-almoço e o lanche, está cada mais enraizada no nosso país e adapta-se a todos os gostos. Com uma panóplia de opções – *vegan*, mais ou menos saudáveis, salgados, doces, quentes, frios –, está à espera de quê? Reúna a família e os amigos ou saia de casa sozinho e regresse com o estômago "acompanhado".

MIMO BRUNCH & LUNCH

Totalmente caseiro, o menu *brunch* custa € 13,90 (€ 9 o infantil) e inclui iogurte com fruta e granola, panqueca, *croissant* ou pão alentejano com *topping*, ovos mexidos com *bacon* e um sumo ou batido à escolha.
Alameda dos Bombeiros Voluntários, 12 B, Seixal.

SALUS BRUNCH GARDEN

Com um jardim secreto, os clientes podem escolher as opções doces e salgadas e compor o seu menu. Torrada de abacate (€ 7,50), *wrap* tostado (€ 9) granola com iogurte (€ 4,50), papas de aveia (€ 5,50), entre muitas outras delícias.
Avenida Augusto Freire, 2, Sintra.

Chegou de mansinho, com pezinhos de lã, e instalou-se sem dar muito nas vistas. Começou por chamar as atenções nos meses mais frios, mas rapidamente conquistou todas as estações do ano. Num interior quentinho, quando está frio e chuva, ou numa esplanada, num dia de sol, quem não gosta de acordar tarde e saborear uma refeição servida entre o pequeno-almoço e o lanche? O *brunch* é isso mesmo. Com origem britânica, é formado pela junção das palavras *breakfast* (pequeno-almoço) e *lunch* (almoço). O menu é variado e, por norma, mais reforçado do que aquela que costuma ser a primeira refeição do dia, uma vez que também ela substitui o almoço. Com cada vez mais adeptos em Portugal, não é de estranhar que surjam com frequência locais a servir *brunches* ou cafetarias/restaurantes a adaptarem-se a esta "moda" que, de acordo com os fãs, já não se vai embora. Até porque se antigamente era o ideal para quem saía à noite à sexta-feira ou ao sábado, já que o *brunch* era apenas servido ao fim de semana, agora já existem espaços onde pode ir todos os dias.

O *brunch* é formado pela junção das palavras *breakfast* (pequeno-almoço) e *lunch* (almoço)

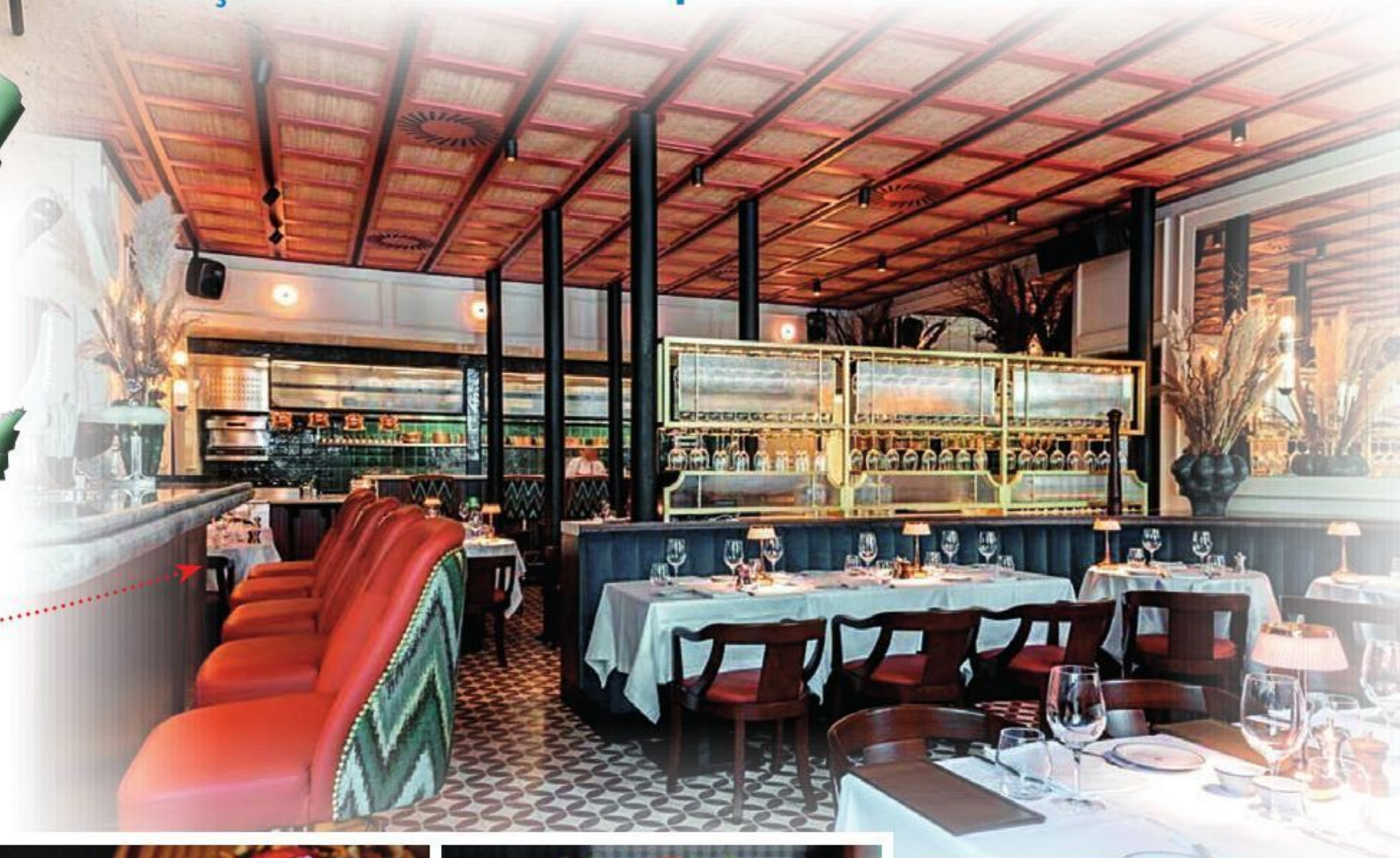
JARDIM NATURAL FOOD & COFFEE

Em pleno Jardim Botânico António Borges, pode experimentar receitas caseiras e deliciosas. As panquecas, dizem, são uma tentação e os *bagels* servidos com salmão e salada são de comer e chorar por mais. Há sumos naturais, infusões, galão, leite, café e outras tentações que não pode perder.
Rua do Jardim, Ponta Delgada.

THE GREEN AFFAIR

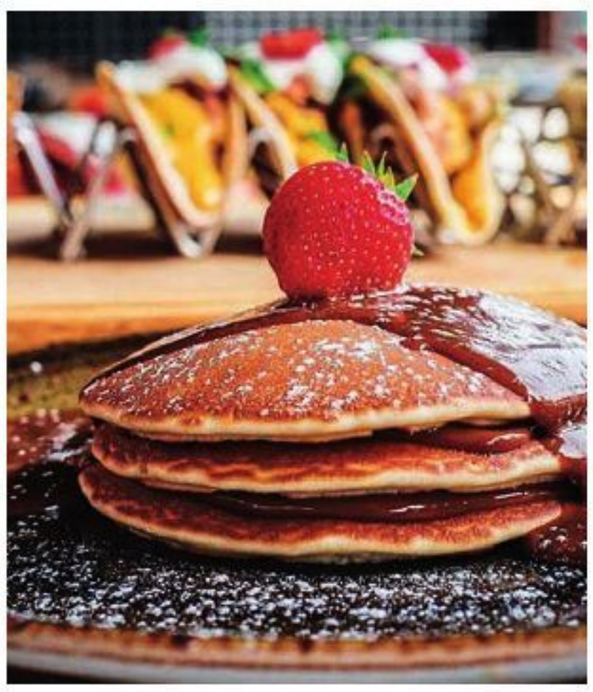
Um *brunch* integralmente *vegan*. As opções podem ser pedidas à carta, e optar por Baba Ganhoush Toast (€ 6,95), Avocado Tacos (€ 6,90) ou panquecas (€ 6,95), ou escolher o menu (€ 12,95) que inclui Green Florentine (bolo do caco, espinafres, cogumelos, tofu e molho holandês), Granola & Açaí Cup, panquecas, sumo do dia e café.
Cascais, Parque das Nações, Chiado e Saldanha, Lisboa.

O menu é, por norma, mais reforçado do que a primeira refeição do dia e estende-se quase até às horas do lanche



MYA PETIT CAFE

O *brunch* (€ 14,50) inclui ovos (estrelados, escalfados, mexidos ou com tofu), sumo, café e panquecas (*sunny*, com iogurte grego ou soja, creme de limão, manga com lima, granola); *toffe*, com banana, nozes e caramelo salgado ou choco, com molho de chocolate negro ou de leite e amêndoa.
Rua das Hortas, n.º 15, Funchal.



CONTRABANDO

Um *brunch* integralmente mexicano. Ficou tentado? Claro que existem as opções clássicas, mas sempre com um toque latino, como as panquecas lecheras (€ 6). Na opção All You Can Eat (€ 14,50) irá poder provaros icónicos tacos e os seus variados recheios. Não pode sair do Contrabando sem experimentar um *cocktail*.
Avenida 24 de Julho e CC Fonte Nova, Lisboa.

MARIA LUÍSA

O menu de *brunch* (€ 15) inclui ovo ou sandes, doce, sumo do dia e café, e é feito à medida de cada cliente. Não faltam panquecas, granola e papas de aveia.
Rua do Raio, n.º 355, Braga.

Quanto ao cardápio, é o cliente que manda. Há para todos os gostos. Pratos quentes, frios, salgados ou doces, fruta, mais ou menos reforçados, *vegan*, saudáveis ou com todas as "gordices" a que tem direito, tudo isto acompanhado de bebidas como café, leite, chá, sumos naturais ou batidos, entre outras da sua preferência, uma vez que, em determinados espaços, são também servidas bebidas alcoólicas, como vinhos, cervejas ou *cocktails*.

Quase todos os meses surgem novidades em Portugal no que toca a este tema e a verdade é que o facto de se adaptarem ao mundo real atrai todo o tipo de pessoas. Algumas das propostas que aqui lhe trazemos são também *pet-friendly*, ou seja, pode tomar o seu *brunch* na companhia do seu fiel amigo. Espalhados pelo País e sem esquecer a Madeira e os Açores, a **NOVA GENTE** apresenta-lhe dez locais onde tem mesmo de ir e provar esta deliciosa refeição de forma vagarosa, na companhia da família, amigos ou até sozinho. Escolha o que fica mais próximo de si e cujas opções se adaptam ao seu gosto, e prometemos que não se vai arrepender!

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: SHUTTERSTOCK e D.R.

OUTRA ESPÉCIE

Um *brunch* vegetariano que promete surpreender. Desde granola com iogurte e fruta (€ 5,50), banana bread com manteiga e doce (€ 5), *tofummus* com salada de tomates-cereja, ervas e tortilha (€ 5,50), *bowls* (desde € 10) ou panquecas (€ 7), aqui é tudo recomendável.
Campo dos Mártires da Pátria, 38, Porto.

Quase todos os meses surgem novidades em Portugal no que toca a *brunches* e respetivos menus

CA DOWNTOWN

Pratos inusitados e diferentes é o que promete este espaço. Não perca o *croffle* de chocolate (€ 8,90), *french toast* (€ 9,50), ovos Benedict (€ 10), *waffle* de frango (€ 12) ou carne de vaca desfiada com *rösti* de batata crocante, ovo e rúcula (€ 12).
Praça de Carlos Alberto, 89, Porto.

SOMOS

Pães e charcutaria diversa, panquecas, *bowls* de iogurte com fruta, sementes de góji ou abóbora e frutos secos, *buffet* de entradas como salgadinhos, salmão e saladas, pratos quentes que variam todas as semanas, sopas e sobremesas tentadoras. Aos domingos. € 35 por pessoa.
Crowne Plaza Porto Hotel, Av. da Boavista, 1466.

Grátis

com a sua

NOVA GENTE

SUDOKU

PALAVRAS CRUZADAS

SOPAS DE LETRAS

QUIZ FAMOSOS

E MUITO MAIS...

E ainda...

RECEITAS DE AUTOR

SIGA-NOS

NA PRÓXIMA SEMANA
NAS BANCAS

Foto: Homem Cardoso

ORÁCULO DE BELLINI

CONSULTAS PERSONALIZADAS
LISBOA e PORTO: 218 872 941
www.artesmisticas.pt

Carneiro

21 DE MARÇO A 20 DE ABRIL

Situações provocadas por si em consequência de alguma distração deverão ser resolvidas de forma definitiva. Ponha um ponto final nos assuntos profissionais que o incomodam. Tente concentrar-se numa coisa de cada vez.

- COR DA SEMANA – Azul;
- DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
- N.os DA SORTE – 2, 6, 11, 17, 20, 26, 36, 40 e 51.

Touro

21 DE ABRIL A 21 DE MAIO

Deverá ser muito diplomático, pois sem um bom jogo de cintura não lhe será fácil orientar as suas tarefas e conviver com os demais. As palavras de ordem para esta semana são relaxar e meditar.

- COR DA SEMANA – Amarelo;
- DIA FAVORÁVEL – Sábado;
- N.os DA SORTE – 4, 8, 14, 16, 22, 28, 33, 39 e 46.

Gémeos

22 DE MAIO A 22 DE JUNHO

Aqui está o tempo certo para ir à gaveta buscar os projetos que estão adormecidos. Vai estar à altura para os fazer cumprir. Com a intuição apurada como está, vai saber em tempo oportuno aquilo que é e o que não é para fazer.

- COR DA SEMANA – Violeta;
- DIA FAVORÁVEL – Quinta-feira;
- N.os DA SORTE – 2, 5, 9, 13, 27, 28, 33, 37 e 48.

Caranguejo

23 DE JUNHO A 23 DE JULHO

A sua capacidade de argumentação será excelente e permitir-lhe-á atingir os seus mais profundos anseios. Se trabalha em vendas, sentirá que os resultados desta semana vão ultrapassar largamente as expetativas.

- COR DA SEMANA – Lilás;
- DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
- N.os DA SORTE – 1, 6, 16, 22, 23, 25, 35, 38 e 46.

Leão

24 DE JULHO A 23 DE AGOSTO

Reforce os laços com os seus colegas de trabalho e invista forças na adaptação de novos elementos na sua equipa de trabalho. Lembre-se que quando começou a trabalhar era desagradável sentir-se posto de parte.

- COR DA SEMANA – Amarelo;
- DIA FAVORÁVEL – Segunda-feira;
- N.os DA SORTE – 3, 4, 8, 14, 17, 25, 28, 35 e 42.

Virgem

24 DE AGOSTO A 23 DE SETEMBRO

Terá de exigir o máximo de si. Se sentir alguma quebra, não desanime, vá à luta com determinação. Esteja atento a tudo ao seu redor, assim como aos colegas. Eles podem dar-lhe boas pistas para desenvolver novos projetos.

- COR DA SEMANA – Verde;
- DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
- N.os DA SORTE – 2, 8, 12, 18, 23, 25, 29, 37 e 46.

Balança

24 DE SETEMBRO A 23 DE OUTUBRO

Os novos projetos que imaginou podem ser agora postos em ação. Serão bem-sucedidos se lhes dedicar toda a atenção e empenhamento. Lembre-se que para termos sucesso precisamos de ponderar todas as situações.

- COR DA SEMANA – Rosa;
- DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
- N.os DA SORTE – 6, 8, 15, 16, 23, 39, 42 e 45.

Sagitário

23 DE NOVEMBRO A 21 DE DEZEMBRO

Não deixe esmorecer a sua energia e a sua vitalidade. O ambiente laboral estará um pouco em baixo. Não deixe nada ao acaso, nem adie nada, pois só assim conseguirá atingir os seus objetivos e grandes lucros.

- COR DA SEMANA – Rosa;
- DIA FAVORÁVEL – Domingo;
- N.os DA SORTE – 1, 4, 5, 8, 11, 24, 34, 42 e 44.

24 DE OUTUBRO A 22 DE NOVEMBRO

Cláudio Ramos nasceu a 11 de novembro

ESCORPIÃO

SIGNO DA SEMANA

VIDA PRIVADA

Tente ultrapassar essa mania da exigência e da perfeição, tanto consigo como com os outros. Relaxe e aproveite os momentos bons que a vida lhe vai proporcionar. Esta semana é pontuada por ventos de mudança e vai trazer algumas novidades que poderão ser decisivas.

VIDA PROFISSIONAL

Todas e quaisquer que sejam as mudanças que surjam esta semana serão positivas para si. Aquele projeto que há muito ambiciona pôr em prática tem agora pernas para andar. Tenha coragem e ouse desejar mais, pois as energias são favoráveis e vão trazer-lhe um futuro promissor.

SAÚDE

Tente ser mais metódico na sua alimentação. Coma mais fruta e vegetais. Tenha atenção aos horários de sono.

- COR DA SEMANA – Laranja;
- DIA FAVORÁVEL – Sábado;
- N.os DA SORTE – 4, 8, 10, 16, 18, 21, 27, 36 e 45.

Capricórnio

22 DE DEZEMBRO A 20 DE JANEIRO

Todos os acontecimentos serão importantes. Aproveite-os, pois a sua vida poderá tomar um novo rumo. Esta é uma excelente altura para investimentos financeiros, pois vai conseguir fazer com que o dinheiro lhe chegue para tudo.

- COR DA SEMANA – Vermelho;
- DIA FAVORÁVEL – Sexta-feira;
- N.os DA SORTE – 1, 4, 14, 24, 32, 34, 35, 41 e 49.

Aquário

21 DE JANEIRO A 19 DE FEVEREIRO

Começa a desenhar-se o salto radical que a sua vida pode dar, pois o destino ajuda-o num sentido positivo, nas decisões construtivas que tomar. Provoque entrevistas e novas propostas de trabalho, abra novos horizontes.

- COR DA SEMANA – Azul;
- DIA FAVORÁVEL – Quarta-feira;
- N.os DA SORTE – 3, 8, 14, 16, 19, 29, 34, 36 e 44.

Peixes

20 DE FEVEREIRO A 20 DE MARÇO

Só terá sucesso se, de uma vez por todas, acabar com os complexos de inferioridade. Não deixe que os outros o pisem nem se anule. A competência será sua companheira, a sua opinião é importante.

- COR DA SEMANA – Vermelho;
- DIA FAVORÁVEL – Terça-feira;
- N.os DA SORTE – 6, 9, 12, 18, 24, 28, 31, 48 e 50.

NOVIDADE CONSULTA TELEFÓNICA

POR UMA VEZ NA VIDA PODE CONSULTAR EM DIRETO MIGUEL DE SOUSA (SEM ASSISTENTES), UM NOME DE REFERÊNCIA E PRESTÍGIO NO MUNDO ESOTÉRICO.

Peça informações através do tel.: 218 872 941

EM VEZ DE € 80
AGORA APENAS € 59

MAIS CLÍNICAS

O maior grupo de estética português, GrupoConcept, continua a expandir-se. No primeiro semestre de 2024, a empresa, agregadora das marcas BodyConcept e DepilConcept, criada por Susana Martins, Alexandre Lourenço e Sandra Castanheira (na foto), vai abrir 40 clínicas, em Portugal e na Europa.

ELEGÂNCIA, INOVAÇÃO E SUSTENTABILIDADE

A Roche Bobois, empresa líder mundial no *design* de mobiliário de gama alta, apresenta a coleção primavera-verão 2024, uma fusão cativante de elegância, inovação e responsabilidade ambiental, que se funde na "Art de Vivre" francesa.

LIMPEZA, *DESIGN* E INOVAÇÃO

A Geberit, especialista em louça sanitária e tecnologia para a casa de banho, apresenta a nova série de casa de banho Acanto, totalmente redesenhada. A série, de linhas limpas e pormenores personalizados, foi totalmente renovada para oferecer mais higiene e facilidade de limpeza, um melhor *design* e mais espaço de arrumação. E inclui uma nova sanita suspensa com descarga TurboFlush, um novo bidé suspenso e novos móveis de casa de banho com elegantes cores e acabamentos.

O *APRÈS-SKI* PERFEITO

Em plena temporada de esqui, a FOREO junta-se à sua escapadinha de inverno com o *après-ski beauty*, ideal para manter a pele perfeita e imbatível contra o frio: o UFO 3, que em apenas dois minutos recupera a hidratação da pele. Este dispositivo fornece uma hidratação profunda e duradoura com a tecnologia Hyper--Infusion da FOREO.

UM TOQUE DE SOFISTICAÇÃO

O relógio de mulher Radiant prateado tem acabamento no tom pêssego maduro (eleita cor do ano 2024) e foi adornado com cristais brancos de diferentes medidas espalhados na parte mais externa da circunferência. Um relógio versátil e fácil de usar, mas com um toque de sofisticação e fantasia que todas as mulheres necessitam.

CONTE A SUA HISTÓRIA

A Schwarzkopf apresenta uma emocionante campanha em colaboração com a atriz Sofia Vergara, nova embaixadora global da marca. A Schwarzkopf definiu 2024 como o ano do ouro e sabe que, por detrás de cada pessoa, há uma história de coragem, empoderamento e confiança. Agora, desafia os consumidores a contar essa mesma história.

O ALERTA DOS REUMATOLOGISTAS

Está a decorrer uma campanha da Sociedade Portuguesa de Reumatologia (SPR), de sensibilização para a importância desta especialidade, muitas vezes desvalorizada. "*Eu, reumatologista, sou o seu especialista*" é o conceito da campanha, que tem como objetivo dar um rosto a estes médicos, que muitas vezes não são consultados para tratar doenças que são da sua área de intervenção.

Single

SLIDE – BRANKO

Chama-se **Slide** e trata-se de uma cola-boração entre Branko e o rapper londrino Jay Prince. Segundo Branko, *"a principal inspiração para o beat foi um género musical chamado rasteirinha, oriundo do Rio de Janeiro e com quase dez anos de existência"*. O single vem antecipar o novo álbum do produtor e DJ lisboeta, intitulado **SOMA**, que chega a 15 de março.

Workshop

BOLACHAS SAUDÁVEIS PARA TODA A FAMÍLIA

É já no dia 24 que a nutricionista Tânia Albuquerque Silva vai ensinar os segredos por detrás das bolachas que conquistam o paladar e nutrem o corpo, e partilhar dicas práticas para substituições saudáveis. Na Academia Auchan Almada. **Bilhetes: € 8 um adulto e uma criança; € 3 criança extra**

Livro

PAIS SUFICIENTEMENTE BONS

Um dos mais prestigiados pedopsiquiatras portugueses, ligado a vários processos de saúde mental de grande visibilidade mediática que envolveram crianças e adolescentes, regressa à escrita com **Pais Suficientemente Bons**. Nesta obra, Pedro Strecht revela uma visão transformadora da parentalidade e aborda a incessante busca pela perfeição dos pais modernos e a pressão resultante sobre os filhos para alcançarem a excelência em todos os aspetos da vida. **De: Pedro Strecht, Contraponto, € 15,66**

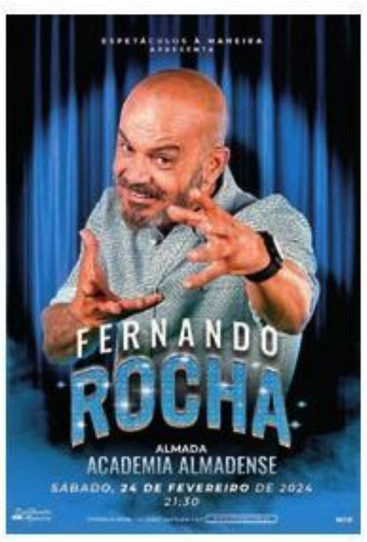
Cinema

Uma Aventura no Expresso Cattle Hill

ESTREIA 22 DE FEVEREIRO

A quinta Cattle Hill está em crise! Ninguém sabe o que se passa. Nada cresce e as hortas estão todas a secar, mas Albert, o Porco, inventor, tem uma semente revolucionária de nanotecnologia que pode resolver o problema. Porém, depois de apresentar a sua solução no seu comboio-laboratório de alta tecnologia, a semente é roubada e o ladrão está entre eles! Clara e Gavin vão unir forças com a famosa detetive mundial, Agatha Chichester, para desmascarar o "larápio" e garantir o futuro de Cattle Hill.

Clara e Gavin vão unir forças com a famosa detetive Agatha Chichester e descobrir o ladrão da semente



Stand-up comedy

FERNANDO ROCHA

A Academia Almadense recebe no próximo dia 24 um dos maiores comediantes de Portugal, que irá apresentar o seu atual espetáculo de *stand-up comedy*. Fernando Rocha sempre foi uma criança divertida e o seu dom para contar anedotas nasceu logo nos seus tempos de miúdo, onde, nos jantares de família, divertia todos os familiares a contar anedotas. Com o **Levanta-te e Ri**, na SIC, al-cançou um estrondoso sucesso cá e além-fronteiras. **Bilhetes: Desde € 14**

Concerto

MARISA LIZ

É a primeira vez da cantora, autora e compositora a solo nos emblemáticos Coliseus. O concerto no Coliseu Porto Ageas acontece na noite de 24 de fevereiro e promete, além das aclamadas canções de **Girassóis e Tempestades**, o seu primeiro álbum a solo, **Mensagens de Amor**. O amor estará representado através de canções de outros artistas que Marisa ama, mas também na forma como irá surpreender e envolver o público. **Bilhetes: Desde € 30**

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

Chapéu em veludo (*), **Guess**

Blusão em pele sintética (€ 83,40), **Desigual**

Bolsa de cintura com fechos de correr (€ 12,99), **Parfois**

Luvas acolchoadas (€ 25,90), **Benetton**

Calças em pele sintética (€ 69,95), **Benetton**

Colar em zinco (€ 19,99), **Mango**

Leggings em pele sintética (*), **Calzedonia**

ESTILO *MOTARD*

Não precisa de ter moto para abraçar esta tendência. Mas há três peças-chave obrigatórias para obter o *look* perfeito: blusões e calças, em pele sintética, e botas.

Óculos de sol em acetato (*), **Chiara Ferragni**

Calças térmicas com cinco bolsos efeito revestido (€ 25,99), **Tezenis**

Camisola em malha canelada com mistura de viscose (€ 11,99), **Sfera**

Relógio digital com bracelete em aço (€ 169), **Tous**

Gola em malha canelada (€ 4,99), em **reserved.com**

Mochila em pele (€ 820), **Longchamp**

Calções em pele sintética (€ 27,97), **Sisley**

Botas com fecho de correr (€ 99,90), **Buffalo**

Fotos: IMAGENS GENTILMENTE CEDIDAS PELAS MARCAS; Produção: ZITA LOPES (*) Preços sob consulta. Preços indicativos

Pelo mundo

Sahiba Chawdhary/Reuters

LAVAR OS PECADOS PASSADOS

Todos os anos, são milhões os fiéis hindus que se juntam na cidade de Prayagraj, no norte da Índia, para um mergulho de ritual no rio Ganges. Acredita-se que tomar banho neste rio, considerado sagrado pela religião, lava os pecados passados. O festival, que dura um mês, atrai milhões de fiéis e turistas de todo o mundo.

Andrew Boyers/Reuters

PANQUECAS SOLIDÁRIAS

Centenas de pessoas assistiram à Corrida de Panquecas de Olney, no Reino Unido, que se realiza todos os anos na terça-feira de Carnaval, conhecida pelos britânicos e norte-americanos como "terça-feira gorda". A tradição remonta a 1445, e são angariados donativos para solidariedade.

Trenós criativos

Elisabeth Mandl/Reuters

BAILE DA ÓPERA EM VIENA

Os bailarinos do Wiener Staatsballet preparam-se para o Baile da Ópera em Viena, um prestigiado evento anual que celebra a sociedade austríaca. Realizado na Ópera Estatal de Viena, o baile tem lugar na quinta-feira que precede a quarta-feira de Cinzas, feriado religioso.

Gonzalo Fuentes/Reuters

Alexey Nasyrov/Reuters

O SunnyFest é um festival de trenós criativos, na cidade de Mamadysh, na Rússia, no qual os concorrentes descem num tobogã de gelo em trenós caseiros. O prémio é de 150 mil rublos (cerca de 1500 euros), que é dividido entre os vencedores. As várias equipas, de familiares ou empresariais, competem em três categorias: o mais inédito, o mais criativo e o melhor trenó.

PINÁCULO EM RESTAURO

Vista das obras de restauro do pináculo da Catedral de Notre-Dame, em Paris. A famosa catedral, símbolo da arquitetura gótica, sofreu um incêndio em abril de 2019. As chamas começaram no telhado e espalharam-se, destruindo a torre, os telhados da nave e do transepto.

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA

Fazia ideia?

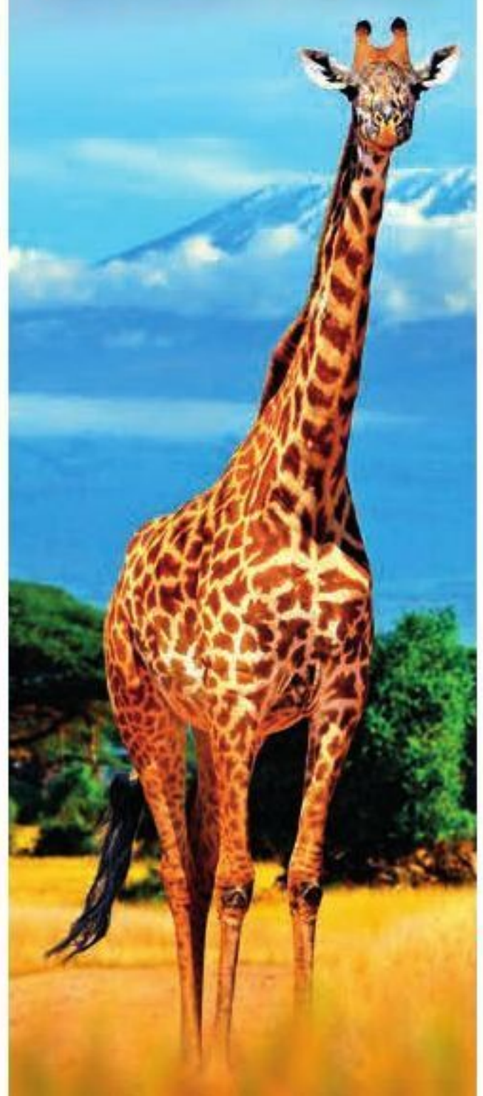
BOLSO NÃO É USADO PARA ARMAZENAR

Ao contrário do que a maioria das pessoas pensa, os pelicanos não usam os seus "bolsos" na garganta para guardar alimentos. Como é uma ave bastante flexível, pode contrair e expandir, atuando como uma rede de pesca natural. Depois de conseguir apanhar um peixe, tende a drenar a água que veio com ele, ao virar um pouco a cabeça e contrair os músculos da boca.

Shutterstock

O ANIMAL MAIS ALTO DO MUNDO

A girafa é o animal mais alto do Mundo, podendo atingir até 5,7 metros de altura. São mamíferos nativos do continente africano e elegem as acácias como alimento preferido. Geralmente, as fêmeas dão à luz um único filho, sendo, por isso, uma espécie considerada vulnerável, e a tendência populacional é a redução do número de indivíduos devido à perda de *habitat* e caça ilegal.



Amr Alfiky/Reuters

TEMPLO HINDU NO MÉDIO ORIENTE

Vários monges hindus sobem as escadas do templo BAPS Hindu Mandir, em Abu Dhabi, nos Emirados Árabes Unidos, o primeiro templo tradicional hindu de pedra no Médio Oriente. O projeto começou após a decisão do governo dos Emirados Árabes de alocar um terreno para o templo durante a visita do primeiro-ministro indiano Nerendra Modi, em 2015.

Dá que pensar

2,5 milhões de portugueses compraram chocolates ou bombons em caixas em 2023, de acordo com uma pesquisa da empresa Marktest. Este estudo revela que esta compra foi mais frequente em indivíduos com mais de 34 anos, sendo os mais jovens os que se mostram mais distantes do valor médio. Já entre as classes sociais, as mais altas representam a maior fatia de compradores.

2,8 mil foi o número de denúncias de violência no namoro recebidas pela PSP e a GNR no ano passado. Este é o número mais alto de queixas em cinco anos e representa uma média de oito por dia. A maioria das vítimas tem até 24 anos e, segundo o responsável pela área da violência doméstica da Associação de Apoio à Vítima, a chantagem emocional e o *cyberbullying* são formas mais usadas para exercer violência.

RTP1

22 QUINTA

06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:00 Jornal da Tarde

13:00 FIFA Campeonato do Mundo de Futebol de Praia 2024
14:15 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Debate Partidos sem Assento Parlamentar – Legislativas 2024
23:00 Gisela e o Fado

00:15 Braga
01:15 Monarch
02:00 Escrava Mãe

23 SEXTA

06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Debate Partidos com Assento Parlamentar – Legislativas 2024
23:00 Em Casa d'Amália

00:15 Braga
01:15 Escrava Mãe
02:15 Hora de Agir
02:30 Vieram para Ficar – Os Nossos Estranhos Vizinhos

24 SÁBADO

06:30 Espaço Zig Zag
08:00 Bom Dia Portugal
10:00 Niagara Falls
11:00 Hora dos Portugueses
11:45 Romaria do Meu Coração
12:15 Portugal Fenomenal
12:59 Jornal da Tarde

14:00 Voz do Cidadão
14:30 Estrelas ao Sábado
19:00 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Festival da Canção 2024

00:00 Taskmaster: UK
02:30 A Vida no Zoo

25 DOMINGO

06:30 Espaço Zig Zag
08:00 Bom Dia Portugal Fim de Semana
10:00 Eucaristia Dominical
11:30 A Vida no Zoo
12:30 Entre o Mar e a Terra
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Missão: 100% Português
15:00 Programa a designar
19:00 Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas 2024
19:59 Telejornal

21:15 Got Talent Portugal

00:45 Sozinha
02:45 Janela Indiscreta

26 SEGUNDA

06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Hora da Sorte – Lotaria Clássica
14:30 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas 2024
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Matilha
22:00 Joker
23:00 Nunca É Tarde

00:00 Fronteira
01:00 A Caminho do Euro

27 TERÇA

06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas 2024
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Joker
22:00 É ou Não É? – O Grande Debate
23:45 O Rapaz do Tambor

00:45 Escrava Mãe
01:45 Monarch

28 QUARTA

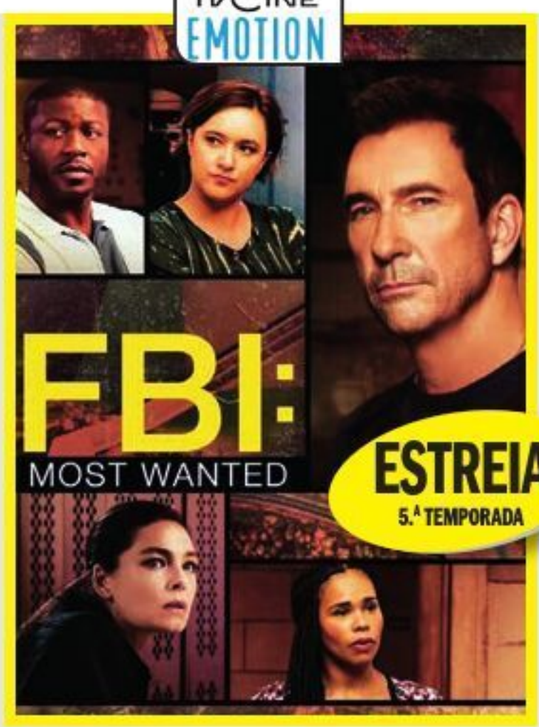
06:30 Bom Dia Portugal
10:00 Praça da Alegria
12:59 Jornal da Tarde

14:15 Escrava Mãe
15:15 A Nossa Tarde
17:30 Portugal em Direto
19:00 Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas 2024
19:15 O Preço Certo
19:59 Telejornal

21:00 Outras Histórias
21:30 Joker
22:30 Cá por Casa com Herman José

00:00 As Cinzas da Mãe
01:00 Escrava Mãe

TVCINE EMOTION



QUINTA, 22

FBI: Most Wanted

O FBI de Nova Iorque está pronto para mais uma emocionante jornada na incansável busca e captura de criminosos perigosos e notórios na lista dos mais procurados. A nova temporada foi reduzida para 13 episódios.

NETFLIX

QUINTA, 22

The Last Airbender

Este novo *live-action* é uma reimaginação da série de animação com o mesmo nome, que esteve no ar durante três temporadas no Nickelodeon. A história segue um jovem Avatar, Aang (Gordon Cormier), mestre dos quatro elementos (Água, Terra, Fogo e Ar), enquanto tenta lidar com o peso dos seus deveres sem perder o seu lado aventureiro e brincalhão.

amazon prime

SEXTA, 23

The Second Best Hospital in the Galaxy

Uma série de ficção científica que é uma paródia. Acompanhe as perigosas missões de duas médicas alienígenas especializadas em doenças raras e... muito bizarras. Duas alienígenas, melhores amigas e cirurgiãs de renome intergaláctico, embrenham-se pelo espaço profundo e enfrentam parasitas que comem ansiedade, *loops* (laços) temporais ilegais e doenças sexualmente transmissíveis.

22 QUINTA

06:30 Manhã SIC Notícias
08:20 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:30 Linha Aberta
16:05 Júlia
18:00 Morde e Assopra
19:00 Jornal da Noite

20:00 Liga Europa
21:45 Isto É Gozar com Quem Trabalha – Outra Vez Eleições
22:30 Senhora do Mar
23:15 Flor sem Tempo
23:45 Papel Principal

00:15 A Travessia
00:45 Resumo Liga Europa

23 SEXTA

06:30 Manhã SIC Notícias
08:20 Alô Portugal
10:00 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:30 Linha Aberta
16:05 Júlia
18:00 Morde e Assopra
19:00 Era Uma Vez na Quinta – Diário

20:00 Jornal da Noite
21:30 Isto É Gozar com Quem Trabalha – Outra Vez Eleições
22:15 Senhora do Mar
23:00 Flor sem Tempo
23:30 Papel Principal

00:15 A Travessia

24 SÁBADO

06:00 Etnias
06:45 Médico da Casa
07:30 Caixa Mágica
09:30 Alô Marco Paulo
12:15 Nosso Mundo – Serengeti

13:00 Primeiro Jornal
14:30 Alta Definição
15:15 É Especial
16:00 Olhá SIC
19:57 Jornal da Noite

21:45 A Máscara

00:15 Terra Nossa
02.00 Levanta-te e Ri

25 DOMINGO

06:30 Uma Aventura
07:30 Passadeira Vermelha
09:00 Casa Feliz
12:00 Vida Selvagem – Animal Instincts

13:00 Primeiro Jornal
14:15 Fama Show
14:45 Domingão
19:00 Tempo de Antena Legislativas

20:00 Jornal da Noite
21:30 Isto É Gozar com Quem Trabalha – Outra Vez Eleições
22:15 Era Uma Vez na Quinta

00:30 Terra Nossa

26 SEGUNDA

06:00 Manhã SIC Notícias
08:15 Alô Portugal
10:05 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:00 Morde e Assopra
19:00 Tempo de Antena
19:15 Era Uma Vez na Quinta – Diário

20:00 Jornal da Noite
21:30 Isto É Gozar com Quem Trabalha – Outra Vez Eleições
22:15 Senhora do Mar
23:00 Flor sem Tempo
23:30 Papel Principal

27 TERÇA

06:00 Manhã SIC Notícias
08:15 Alô Portugal
10:05 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:00 Morde e Assopra
19:00 Tempo de Antena
19:15 Era Uma Vez na Quinta – Diário

20:00 Jornal da Noite
21:30 Isto É Gozar com Quem Trabalha – Outra Vez Eleições
22:15 Senhora do Mar
23:00 Flor sem Tempo
23:30 Papel Principal

28 QUARTA

06:00 Manhã SIC Notícias
08:15 Alô Portugal
10:05 Casa Feliz

13:00 Primeiro Jornal
14:45 Linha Aberta
16:00 Júlia
18:00 Morde e Assopra
19:00 Tempo de Antena
19:15 Era Uma Vez na Quinta – Diário

20:00 Jornal da Noite
21:30 Isto É Gozar com Quem Trabalha – Outra Vez Eleições
22:15 Senhora do Mar
23:00 Flor sem Tempo
23:30 Papel Principal

22 QUINTA

07:00	Espaço Zig Zag
10:30	ABC Direito Europa
10:45	Nelo & Idália
11:15	Viagem ao Centro da Minha Terra
12:00	Amores que Matam
13:00	Madeira Prima
13:30	Joga Quem Quizzer
13:55	Folha de Sala
14:00	Sociedade Civil
15:00	A Fé dos Homens
15:30	Come a Sopa
16:00	Filhos do Sol
17:00	Espaço Zig Zag
20:35	Espaços Incríveis de George Clarke
21:30	Jornal 2
22:00	Prós e Vígaros
22:50	Frida Kahlo

23 SEXTA

07:00	Espaço Zig Zag
10:30	ABC Direito Europa
10:45	Nelo & Idália
11:15	No Reino dos Bijagós
12:00	Amores que Matam
13:00	ESEC TV
13:30	Conversas Abertas na Universidade
14:00	Sociedade Civil
15:00	A Fé dos Homens
15:30	Come a Sopa
16:00	Peru: Sacrifícios no Reino de Chimú
17:00	Espaço Zig Zag
20:35	Espaços Incríveis de George Clarke
21:30	Jornal 2
22:00	Prós e Vígaros
22:50	O Amante de Um Dia

24 SÁBADO

07:05	Filhos do Sol
07:53	Espaço Zig Zag
15:00	Desporto 2
16:55	Biosfera
17:20	O Último Dia dos Dinossauros
18:50	Faça Chuva, Faça Sol
19:20	Espaços Incríveis de George Clarke
20:10	Loucos Anos Verdes?
20:45	Harry Wild
21:30	Jornal 2
22:00	Kathleen Battle & Jessye Norman Sing Spirituals
23:35	Objetos de Luz
00:10	Janela Global

25 DOMINGO

07:05	Filhos do Sol
07:57	Espaço Zig Zag
15:00	Desporto 2
17:00	Caminhos
17:30	70x7
18:00	Rios Urbanos
18:25	Temos Programa
18:55	Basquetebol: Qualificação FIBA EuroBasket 2025
21:00	Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas 2024
21:30	Jornal 2
22:00	Bona: Velhos Amigos, Novos Inimigos
22:55	Luiz Caracol: Ao Vivo no Namouche

26 SEGUNDA

07:00	Espaço Zig Zag
10:30	ABC Direito Europa
10:45	Nelo & Idália
11:15	No Reino dos Bijagós
12:10	Amores que Matam
13:00	E2 – Esc. Superior de Comunicação Social
14:00	Sociedade Civil
15:00	A Fé dos Homens
15:30	Come a Sopa
16:00	Pessoas, Lugares, Aventuras
17:00	Espaço Zig Zag
20:15	Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas 2024
20:35	Espaços Incríveis de George Clarke
21:30	Jornal 2

27 TERÇA

07:00	Espaço Zig Zag
10:30	ABC Direito Europa
10:45	Nelo & Idália
11:15	O Meu Mohamed É Diferente
12:10	Amores que Matam
13:00	Madeira Prima
13:30	Joga Quem Quizzer
14:00	Sociedade Civil
15:00	A Fé dos Homens
15:30	Come a Sopa
16:00	Pessoas, Lugares, Aventuras
17:00	Espaço Zig Zag
20:15	Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas
20:35	Espaços Incríveis de George Clarke
21:30	Jornal 2

28 QUARTA

07:00	Espaço Zig Zag
10:30	ABC Direito Europa
10:45	Nelo & Idália
11:15	Padre Motard
12:10	Amores que Matam
13:00	Madeira Prima
13:30	Joga Quem Quizzer
14:00	Sociedade Civil
15:00	A Fé dos Homens
15:30	Come a Sopa
16:00	Pessoas, Lugares, Aventuras
17:00	Espaço Zig Zag
20:15	Campanha Eleitoral – Eleições Legislativas
20:35	Espaços Incríveis de George Clarke
21:30	Jornal 2

RTP2

ESTREIA
6.ª TEMPORADA

TLC **20:00 QUARTA, 26**

"Helicopter ER"

Esta série documental acompanha o trabalho vital dos médicos e paramédicos que atuam no serviço de ambulância aérea de Yorkshire, Inglaterra. A equipa de médicos e paramédicos, conhecida como os Flying Doctors, desempenha um papel crucial na prestação de cuidados de emergência, realizando resgates aéreos e fornecendo tratamento médico avançado a vítimas de acidentes e situações críticas na região de Yorkshire.

AMC **22:10 QUARTA, 26**

Obituary T1

Elvira Clancy, uma escritora de obituários de um jornal local, sentiu sempre um fascínio pela morte e adora escrever sobre ela. Porém, tudo se complica quando fica a saber que só receberá por publicação e o trabalho começa a escassear. Perante esta situação, decide recorrer a métodos pouco ortodoxos para continuar a escrever.

ESTREIA

NETFLIX

TERÇA, 27 • *Shōgun*

Shōgun passa-se no Japão no ano de 1600, no início de uma guerra civil que define um século. Yoshii Toranaga luta pela vida quando os seus inimigos no Conselho de Regentes se unem contra ele. John Blackthorne, o capitão inglês de um barco abandonado numa aldeia piscatória próxima, traz consigo segredos que podem ajudar Toranaga a perder a balança do poder e devastar a influência dos padres jesuítas e dos comerciantes portugueses. Os destinos de Toranaga e Blackthorne ficam indissociavelmente ligados à intérprete Toda Mariko, uma nobre cristã e a última de uma linhagem que caiu em desgraça.

06:59 Esta Manhã
10:00	Dois às 10
12:58	TVI Jornal
14:50	A Herdeira
16:00	Goucha
18:10	Big Brother Diário
19:57	Jornal Nacional
21:30	Big Brother
22:00	Cacau
22:40	Festa É Festa
23:20	Queridos Papás
00:00	Big Brother – Extra
02:15	Doida por Ti
02:50	Mistura Fina
03:25	Deixa que Te Leve
03:45	TV Shop
05:30	Os Batanetes

06:59 Esta Manhã
10:00	Dois às 10
12:58	TVI Jornal
14:30	A Herdeira
16:00	Goucha
18:10	Big Brother Diário
19:57	Jornal Nacional
21:30	Cacau
22:35	Festa É Festa
23:15	Queridos Papás
23:55	Big Brother – Extra
02:00	Big Brother – Ligação à Casa
02:15	Doida por Ti
02:50	Deixa que Te Leve
04:15	TV Shop
05:30	Os Batanetes

07:30 Detetive Maravilhas
08:20	Inspetor Max
09:23	Querido, Mudei a Casa
10:20	Dois às 10
11:34	Big Brother – A Semana
12:52	ICNF – Portugal Natural
12:59	TVI Jornal
14:00	Vai ou Racha
15:00	Em Família
18:10	Big Brother
19:57	Jornal Nacional
21:45	Dança com as Estrelas
00:00	Família Instantânea

07:15 Campeões e Detetives
08:00	Inspetor Max
10:00	The World's Greatest Animal Encounters
11:00	Missa
12:00	Somos Portugal
13:00	TVI Jornal
14:00	Somos Portugal
19:00	Gala de Aniversário TVI – 31 Anos
19:58	Jornal Nacional
21:30	Gala de Aniversário TVI – 31 Anos
00:45	Doida por Ti
01:45	Deixa que Te Leve
03:45	TV Shop

06:59 Esta Manhã
10:00	Dois às 10
12:58	TVI Jornal
14:30	A Herdeira
16:00	Goucha
18:00	Big Brother Diário
19:00	Vai ou Racha
19:57	Jornal Nacional
21:50	Cacau
22:20	Festa É Festa
22:45	Queridos Papás
23:30	Big Brother – Extra
02:00	Big Brother – Ligação à Casa
02:15	Doida por Ti
03:15	Mistura Fina

06:59 Esta Manhã
10:00	Dois às 10
12:58	TVI Jornal
14:30	A Herdeira
16:00	Goucha
18:00	Big Brother Diário
19:00	Vai ou Racha
19:57	Jornal Nacional
21:50	Cacau
22:20	Festa É Festa
22:45	Queridos Papás
23:30	Big Brother – Extra
02:00	Big Brother – Ligação à Casa
02:15	Doida por Ti
03:15	Mistura Fina

06:59 Esta Manhã
10:00	Dois às 10
12:58	TVI Jornal
14:30	A Herdeira
16:00	Goucha
18:00	Big Brother Diário
19:00	Vai ou Racha
19:57	Jornal Nacional
21:50	Cacau
22:20	Festa É Festa
22:45	Queridos Papás
23:30	Big Brother – Extra
02:00	Big Brother – Ligação à Casa
02:15	Doida por Ti
03:15	Mistura Fina

NOTA: A **NOVA GENTE** não se responsabiliza por eventuais alterações de última hora na programação dos vários canais

FICÇÕES JUNTA FAMOSOS NO TEATRO TIVOLI PARA VEREM PEÇA DE VERA HOLTZ

NOITE DE ESTREIA

O monólogo é protagonizado pela conceituada atriz brasileira, que interpreta uma mulher *sapiens*. Em palco, a artista faz uma reflexão sobre a evolução humana.

O teatro Tivoli BBVA recebeu, no passado dia 9 de fevereiro, várias caras conhecidas do público português, para assistir à estreia da peça **Ficções**, protagonizada pela atriz brasileira Vera Holtz, artista renomada pela longa carreira na representação, e que veio para Portugal de propósito para esta produção teatral, em plena Avenida da Liberdade. Em cena até dia 3 de março, a peça é um monólogo inspirado no famoso *best-seller* **Sapiens – Uma Breve História da Humanidade**, de Yuval Noah Harari. O espetáculo, de quase duas horas, é "*único e poderoso, que nos leva a viajar pela história da Humanidade*". "*Um desafio que nos põe reflexões sobre a evolução humana e o caminho que leva*", pode ler-se na página oficial do teatro Tivoli BBVA. Segundo a mesma publicação, "*o espetáculo foi escrito para a atriz e funde a 'Vera Viral', enquanto persona do seu tão peculiar Instagram, com a atriz, a mulher de cabelos brancos, sem filhos, que questiona: o que andamos a fazer com as nossas virtudes?*", pode ler-se ainda. Espetáculo "*arrebatador, imperdível, que nos levará a uma reflexão obrigatória*" e que não deixou ninguém indiferente e que aguçou a curiosidade de vários famosos, alguns deles grandes nomes da ficção que fizeram questão de marcar presença neste espetáculo, como Helena Isabel, Carla Andrino ou Sofia Ribeiro, e que posaram para a lente da **NOVA GENTE**.

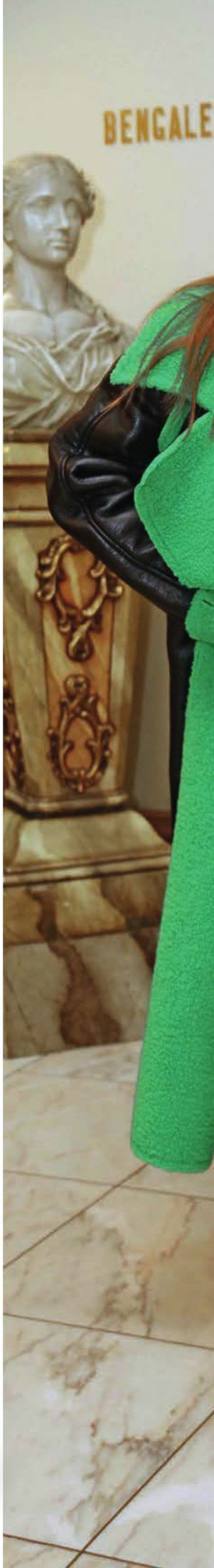
O monólogo é inspirado no *best-seller* *Sapiens – Uma Breve História da Humanidade*

Texto: LUÍS DUARTE SOUSA; Fotos: HELENA MORAIS

Carla Andrino e Mário Rui

Susana Pinto e Raquel Rocheta

Beatriz Frazão e Miguel Frazão



Carolina Carvalho

Martinho Silva

Marta Gil

Helena Isabel

Sofia Ribeiro

Joana Alvarenga

Carolina Amaral

ATORES E ATRIZES ESQUECIDOS PELA TELEVISÃO

FICARAM SEM TRABALHO NA TV E NÃO SABEM A RAZÃO

Se outrora integraram grandes projetos na ficção nacional e deram vida a icónicos papéis, agora veem-se esquecidos e substituídos por novas "estrelas" da televisão. São atores e atrizes bem conhecidos do público português que estão sem trabalho na área da representação no pequeno ecrã há vários anos e questionam-se: porquê?

Texto: INÊS NEVES; Fotos: IMPALA

Paula Marcelo

DE ATRIZ A... ASSISTENTE NUM HOSPITAL DE LISBOA

Paula Marcelo viu-se "obrigada" a mudar de carreira por falta de trabalho na área da representação. Aos 57 anos, a viúva de Camilo de Oliveira trabalha agora como assistente operacional na equipa de Otorrinolaringologia, na Unidade de Voz, do Hospital Egas Moniz, em Lisboa. *"Cheguei a um ponto em que não quero estar a adiar a minha vida em função da minha profissão"*, disse em entrevista a Júlia Pinheiro, em fevereiro 2023. Em 2021, em entrevista à *NOVA GENTE*, já tinha revelado que estava preparada para tudo e que se candidatara a vários empregos: *"Para uma escola, em Lisboa. Também mandei um currículo para o Leroy Merlin e estou atenta aos sites das câmaras municipais ou das juntas de freguesia perto da zona onde moro"*. Felizmente, a atriz conseguiu, entretanto, manter-se na representação graças ao teatro, como nos contou há uns dias: *"Sempre que posso, faço teatro. Tenho conseguido conciliar esta paixão com o meu trabalho na Unidade de Voz. Não o faço tantas vezes quanto gostaria, mas já é muito bom, A última peça com que estive em cena foi em junho do ano passado e para este ano ainda não tenho nada agendado."

Andreia Dinis

"A RESPOSTA É QUE NÃO HÁ QUALQUER PERSONAGEM COM O MEU PERFIL"

Andreia Dinis está afastada da televisão e da representação há três anos. Admite que já se pôs em causa muitas vezes, questionando: *"Será que sou boa atriz?"*. *"Já fiz essa pergunta a mim própria milhentas vezes. Tenho uma profissão e já provei que sei fazer bem aquilo que faço e que me entrego mas, de um momento para o outro, os convites deixaram de surgir. A resposta é que não há qualquer personagem com o meu perfil..."*, adiantou em entrevista a Manuel Luís Goucha, em junho de 2023. A atriz, de 46 anos, garantiu que nunca criou mau ambiente nas gravações, mas que, *"a dada altura"*, meteu *"tudo em causa"*. *"Será que sou má atriz? Será que fiz algo que caiu mal a alguém? Foi muito complicado. Isto mexe com a minha segurança e, a dada altura, tive de olhar para dentro e pensar: 'Não depende de ti. Estás de consciência tranquila, cumpriste profissionalmente com aquilo que te foi pedido, sempre foste boa colega, nunca foste desagradável com ninguém'"*, justificou. Andreia admitiu que já precisou de ajuda psicológica. *"Já me entreguei à tristeza. Tive uma fase, uns meses, em que foi duro e difícil"*, confessou. Entretanto, criou uma marca de roupa, juntamente com duas amigas, a Sugar & Spice Concept, há cerca dois anos, e assim tem conseguido gerir melhor este processo.

“A dado momento pus tudo em causa. Será que sou má atriz? Será que fiz mal a alguém?”

Cristina Areia

TRABALHA E ESTUDA ENFERMAGEM NUM HOSPITAL PRIVADO EM LONDRES

Nos anos 1990 e 2000, era presença assídua na televisão, sobretudo em projetos de humor como a série *O Prédio do Vasco*. Mas o trabalho na representação foi ficando cada vez mais escasso, até deixar de existir. Farta, e sem dinheiro, decidiu emigrar, em 2016, para o Reino Unido – onde vive atualmente e trabalha como auxiliar de enfermagem num hospital privado em Londres e estuda para ser enfermeira. Em Portugal, ficou a filha, Catarina, na altura com 13 anos, e restante família. *“A minha filha vem para cá em todas as férias escolares e sempre que pode”*, esclareceu. *“Não estava a conseguir dar a qualidade de vida que a minha filha precisava, nem conseguia sequer manter os mínimos aceitáveis”*, contou ainda. Agora, a ex-atriz, de 57 anos, e filha do ator Carlos Areia, mostra-se feliz com a nova vida.

Joana Figueira

"SÃO OS CANAIS QUE PERDEM, SOU MESMO MUITO BOA PROFISSIONAL"

Joana Figueira fez parte de vários projetos de sucesso da ficção nacional, mas está sem trabalho na área da representação há cerca de dez anos. *"Não sei o que aconteceu"*, confessou em entrevista a Manuel Luís Goucha, em junho de 2023. *"Saí das tardes da Júlia* [Pinheiro, na SIC] *em 2009 e nunca mais fui chamada. Não tenho muitos seguidores no Instagram e não tenho feitio para lamber botas (...) Não tenho feitio para determinadas coisas. Existem muitas questões à volta desta minha profissão. Há muitas coisas com as quais não me identifico, nunca me identifiquei. E sentia que, às vezes, engolia muitos sapos e que fazia algumas coisas que iam um bocadinho contra aquilo que acredito que devia ser eu, enquanto pessoa e profissional, e aquilo que deve ser um ambiente de trabalho"*, contou a artista, de 52 anos. *"Não tenho dúvida nenhuma do meu talento como atriz. Estou seguríssima daquilo que valho enquanto profissional. Dez anos é bastante tempo, mas a culpa não é minha. São os canais que perdem, sou mesmo muito boa profissional"*, afirmou. *"O facto de ter estado afastada também me permitiu refletir muito sobre o que quero mesmo fazer. Eu não deixei de ser atriz, porque eu quero continuar a fazê-lo, porque é o que amo fazer e é o que eu sinto que nasci para fazer"*, disse ainda.

Pedro Rodil

NÃO ENTENDE O PORQUÊ DE ESTAR AFASTADO DA TELEVISÃO

Depois de passar pela moda, Pedro foi escolhido para participar na sexta temporada de *Morangos com Açúcar*, entre 2008 e 2009. Mas anos mais tarde, em 2014, e sem trabalho, o ator passou da fama para as ruas de Sintra e, para ganhar algum dinheiro, chegou a arrumar carros. Na altura, afirmou que era *"um murro no estômago estar de mão estendida, após o estacionamento de cada carro, à espera que caia uma moedinha na mão"*. No entanto, garantia não ter vergonha do que fazia para sobreviver. Na época, também ia à pesca e vendia o peixe que conseguia "agarrar" a vários restaurantes. Nos dois anos que se seguiram, foi apenas convidado para pequenas participações. Em 2019, conseguiu voltar com mais destaque à televisão ao integrar o elenco de *Alguém Perdeu*, a primeira novela da CMTV. Mas esse foi mais um trabalho isolado e nunca mais voltou à ficção. Em fevereiro de 2022, lamentava-se nas redes sociais. *"É raro o dia que não me perguntam se ainda sou ator. O que estou a fazer? O que é que ando a fazer agora? Que projetos é que tenho? Não sei porquê, mas custa-me responder. Sei apenas que represento vinte e quatro horas por dia"*, desabafou. Hoje, com 35 anos, continua a não entender o porquê de ter sido afastado da televisão.

Luís Mascarenhas

"PORQUE É QUE NÃO ME CHAMAM?"

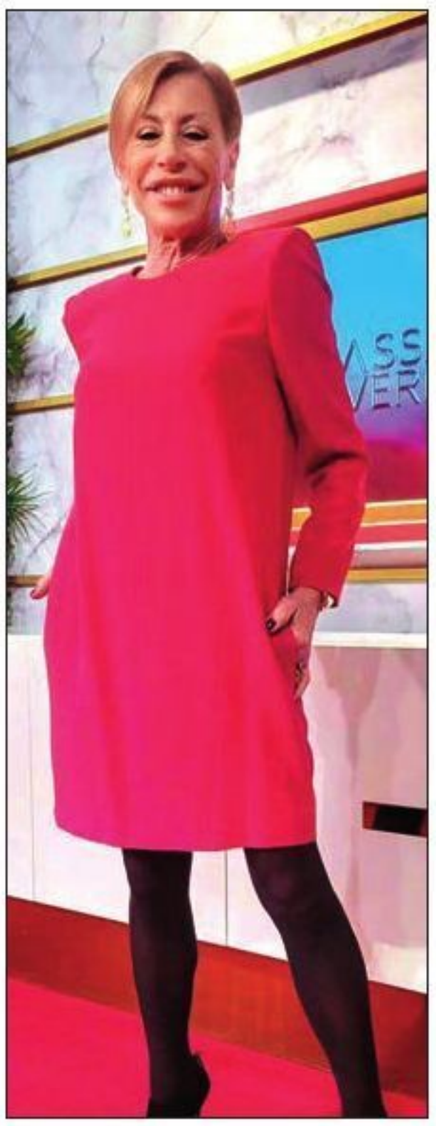
Com mais de 50 anos de carreira, fez teatro, cinema e televisão. E agora, aos 76 anos, não arranja trabalho na área da representação no pequeno ecrã. *"Já conheci essa coisa da falta de trabalho, que é horroroso"*, disse em entrevista a Manuel Luís Goucha, em maio de 2023. *"Há uma coisa que eu vejo: não há lugar para velhos. Revolta-me saber que não tenho trabalho e não tenho dinheiro. O que é que eu gostaria mais que me acontecesse na vida? Era de manhã, quando acordasse, não ter de me preocupar com a renda da casa. Tenho vontade de trabalhar, mas tenho sobretudo é que trabalhar, porque não vivo com 500 euros de reforma. Nem eu nem nenhum dos meus colegas"*, afirmou. *"Lido mal com a falta de trabalho (...) Causa-me uma certa revolta, mágoa e tristeza. Com certeza, sou capaz de caber em alguma coisinha destas... Porque é que não me chamam?"*, interrogou. *"Estou à vossa disponibilidade! É só ligarem para mim"*, concluiu.
O último projeto de Luís Mascarenhas na ficção nacional com participação regular no elenco foi *Os Nossos Dias*, na RTP1, entre 2013 e 2015. Teve ainda recentemente breves aparições em *3 Mulheres* e *Festa É Festa*, entre outros.

Sem papas na língua

Por
Rúben Pacheco Correia
▶ rubenmpcorreia@gmail.com
▶ instagram.com/rubenpcorreia

AGRIDOCE

Zulmira Garrido revelou que recebeu um ramo de flores anónimo e manifestou a sua intenção em saber o nome da pessoa que teve este gesto para consigo. Se foi você que está a ler a revista neste momento, mate a curiosidade da Zulmira que, estando feliz com o gesto, está com um sabor agridoce na boca por não saber quem é o remetente!



CALDEIRADA

Os três arguidos da investigação da Madeira, **Pedro Calado**, **Avelino Farinha e Custódio Correia**, saíram em liberdade por não haver "fortes indícios de corrupção". Mas afinal que justiça é esta que em poucos meses já fez cair um Governo e demitir-se outro, sem ter a certeza dos indícios que levaram a agir desta forma? Criam o caos na comunicação social, colocam os eleitores contra os seus eleitos e, depois, quase em surdina, arquivam por falta de provas ou indícios. Uma caldeirada que já está a azedar!

UM BRINDE

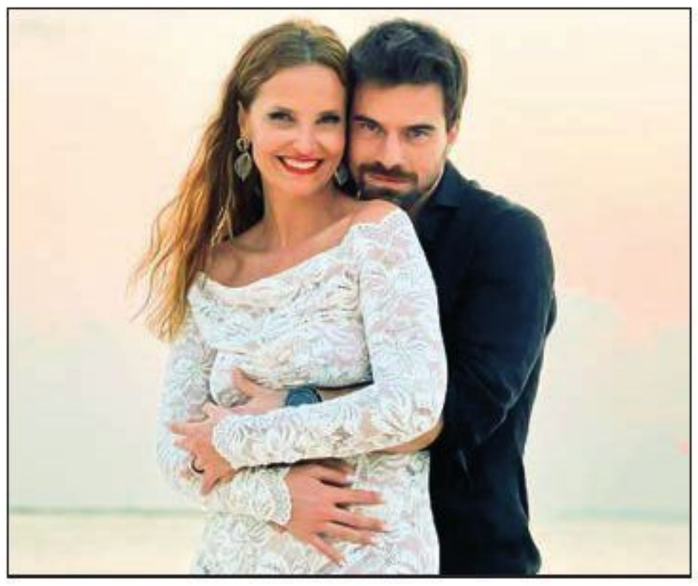
Miguel Leitão é, possivelmente, uma das melhores pessoas que conheci na TVI. Está neste momento no Brasil, onde anunciou uma parceria com a Band TV e foi entrevistado por Gardênia Cavalcanti. Brindo hoje ao Miguel e ao seu sucesso, cá e lá.

DOCE

Leandro está em digressão no Canadá e embalou os namorados em Mississauga, cidade onde vivem muitos portugueses. Pelo que me fizeram chegar, deixa muitos corações partidos nas redondezas…

NO PONTO

Dolores Aveiro está a revelar-se uma verdadeira estrela do TikTok, ao protagonizar vídeos de danças e recriações de momentos em playback. Em poucas semanas, a matriarca do clã Aveiro já tem milhares de seguidores. Prometo fazer um TikTok com a Dolores, quando voltarmos a estar juntos.



A FERVER

Cristina Ferreira, tal como aqui já tínhamos escrito, está apaixonada. Depois de várias suspeitas de alegadas paixões da apresentadora, finalmente vemos uma relação assumida por si. Conhecendo a pessoa em causa, então é porque está mesmo certa da sua decisão. As maiores felicidades ao casal!

A SAIR DO FORNO

Em exibição, em breve, estará a longa-metragem de **Sérgio Graciano** sobre a segunda volta das eleições presidenciais de 1986, intitulada Soares É Fixe. Bastante entusiasmado para ver este trabalho, sobre o tempo em que, em Portugal, a política se fazia de debate de ideias e ideais para o País.

COMIDA DE VERDADE

Na Rua da Alegria, no Porto, faz-se, para mim, a melhor francesinha que já comi na vida. Francesinha Café é o nome do pequeno restaurante que serve com grandeza este grande prato nortenho. Experimente, diga que vem da minha parte e depois faça-me chegar a sua opinião.

AS VÁRIAS VIDAS DE

Rita Ribeiro

“JÁ MORRI E RENASCI VÁRIAS VEZES. SOU UMA AUTÊNTICA FÉNIX”

Aos *“40 e tal anos”* mudou de vida. Hoje, aos 68, diz-se melhor do que nunca. E solteira, porque as mulheres empoderadas *“ainda assustam os homens”*. A comemorar 50 anos de carreira, Rita Ribeiro está com quatro espetáculos na estrada e ainda nos ecrãs da SIC. Não se arrepende de nada, mas foi o trabalho que a impediu de ter os 11 filhos que queria...

Estás a comemorar 50 anos de carreira. Com o teu contexto familiar [filha de Maria José e Curado Ribeiro] seria difícil fugir ao óbvio, mas tu chegaste a pensar seguir outro caminho profissional?

Acho que já nasci artista, é natural. Mas de uma forma mais ampla, tudo o que tenho feito na minha vida passa pela criatividade. A vida é um ato criativo. Houve alturas em que tive aquelas crises que todos temos, em que fiz aquelas perguntas habituais, “*será que estou no caminho certo?*”, ou “*é esta mesmo a minha missão de vida?*”. Isso tudo já passou. Na verdade, faço mesmo aquilo para o que nasci. Com vocação, com dom e com paixão.

Mas o caldo cultural em que nasceste e cresceste foi determinante.

Foi, claro que foi. Não só pelos meus pais, mas também por todos os colegas. Porque eu vivi muito nos bastidores do teatro, nos camarins, nos ensaios, em minha casa, porque nessa altura as pessoas iam muito a casa umas das outras. Ainda conviviam, não havia Internet nem telemóveis [risos]. Eu apaixonei-me sempre por esses ambientes, pelas histórias que ouvia, pelas coisas que via.

Nesses momentos em que pensaste se estavas no caminho certo, se era mesmo esta a tua missão de vida, como encontravas as respostas certas?

[pausa] A minha unidade de medida sempre foi a paixão. A paixão pelas pessoas, a paixão a que me entrego em tudo o que faço. Na verdade, Nuno, acho que podia ter sido tudo na vida, desde que fizesse com paixão. Se eu me apaixonar, eu faço. Por isso, tive negócios, tive restaurantes, tive uma loja de roupa, tive sete produtoras. Eu nunca parei muito.

Nem mesmo para olhar para trás?

[sorriso] Nem mesmo para olhar para trás. Olho pouco para trás. Já está, já foi, não há volta a dar. Mas valorizo o passado: honro muito o caminho percorrido. Os meus ascendentes, a minha vida, as pessoas que se cruzaram comigo. Mas vivo muito o presente. É um exercício que eu faço todos os dias. Abraço todos os dias o momento, porque é o único que temos garantido. E continuo com os meus sonhos sempre presentes.

Que sonhos tens hoje ainda, aos 68 anos?

Tenho todos os sonhos do Mundo.

Como Pessoa?

Como Fernando Pessoa, sim [sorriso]. E no dia em que eu deixar de os ter, não estou cá a fazer nada. O que eu mais receio na vida é perder este entusiasmo. Se um dia o perder, já perdi densidade e já posso ir para outra dimensão.

> Gostava de ter tido mais filhos. E não tive, sempre a pensar no teatro. Sempre a pensar que não podia ficar grávida”

Mas tens sonhos concretos?

[pausa] Não, eu sou um bocadinho como Agostinho da Silva: “*Não faças planos para a vida porque podes estragar os planos que a vida tem para ti*”. Infelizmente, a cultura continua a ser um sector muito pouco protegido no nosso país, mas também não podemos estar constantemente à espera que seja o Estado a fazer tudo por nós. Nunca esperei. Nunca pus o ónus no Estado nem nos empresários. Por isso, fui tanta vez empresária de mim própria. Olívia Patroa e Olívia Costureira. Não vale a pena estarmos sempre a queixarmo-nos e a reclamarmos de tudo e depois fazemos pouco para contrariar isso. Por alguma razão, o fado é a nossa música. E é por isso que eu gosto de olhar pouco para trás. O que foi feito, foi feito.

Mas terias feito as coisas de outra maneira?

[pausa] É possível que sim. Mas tudo faz parte da vida, do processo de aprendizagem. Portanto, também não sei se queria ter a hipótese de fazer de forma diferente [risos]. As experiências servem para nós aprendermos com elas. E evoluirmos. Portanto, não me arrependo de nada do que fiz. Já do que não fiz...

Houve coisas que gostavas de ter feito e não tiveste possibilidade ou coragem?

Gostava de ter tido mais filhos, sim. E não tive, sempre a pensar no teatro. Sempre a pensar que não podia ficar grávida. Mas, sim, gostava de os ter tido. E àqueles que não nasceram todos os dias peço perdão por não terem nascido [pausa, os olhos ficam tristes].

Quantos filhos gostavas de ter tido?

[abre os olhos e atira de chofre] Onze.

Não, estás a brincar.

[gargalhada] Não estou, não. Desde miúda que dizia que gostava de ter uma equipa de futebol e acredita que era isso que teria tido, se tivesse sido possível. A família é o nosso maior suporte. É isso que nos dá longevidade, que nos mantém conectados.

Onze filhos dar-te-iam longevidade, sem dúvida...

Pois davam. Eu, se pudesse, ainda seria mãe agora. Sempre com a preocupação de me cuidar. Quando, aos 48 anos, fui mãe da Maria, disse logo para mim que tinha de me cuidar, porque ainda tinha ali uma criança que queria educar e estar presente na vida dela.

O que é que mudou em ti?

> O que eu mais receio na vida é perder este entusiasmo. Se o perder, já perdi densidade”

➤ Deixei de ser a adolescente que tinha sido até então.

Como assim?

Eu vivia até aí uma vida de excessos. Excessos de tudo. Eu trabalhava muito, gastava muito dinheiro, comia, bebia, fumava... Tudo isso eram coisas para eu não olhar para o meu eu interior.

Culpaste-te por isso?

Sim, houve uma fase que sim. Quando te digo que todos os dias peço perdão pelos filhos que não nasceram, tem a ver com isso. Não só não quis ter os filhos que gostaria de ter tido como houve percalços pelo caminho, gravidezes fora do lugar, perdi duas ou três crianças por causa do trabalho.

É um lado sombrio em ti?

Todos temos, Nuno. A partir de uma certa altura, temos de olhar para as nossas sombras. Para poder viver com elas. Porque nós somos imperfeitos e temos de aceitar as nossas imperfeições. Acho que é um bom caminho.

Como é que se faz isso?

> **“Faço várias terapias há muitos anos: psicoterapia, hipnose, várias coisas”**

Trabalhando o nosso eu interior. Olha, o silêncio é uma excelente forma de olhar e aceitar as nossas imperfeições. Depois, procurando ajuda. Há momentos na vida em que tu sentes que precisas de tomar decisões, entre ficar ou evoluir.

Que momento foi esse na tua vida?

Foi ali por volta dos 40 anos, 40 e picos. É sempre por volta dessa idade. Lembro-me perfeitamente. Olha, estava neste teatro, no Politeama. Foi uma época avassaladora da minha vida. O meu pai morreu, fui avó logo a seguir.

“Aprendi a viver bem comigo”

Essa culpa que carregaste está perdoada?

Sim, esse processo está fechado. Aprendi a viver bem comigo. Como te disse, pedi ajuda. Faço várias terapias há muitos anos: psicoterapia, hipnose, várias coisas. Acho que é muito importante fazer e assumir isso publicamente. Há muita gente que ainda acha que quem faz terapia é maluquinho. Não tem nada a ver. Todos nós temos o nosso corpo mental que tem de ser alimentado. E alimentar o corpo mental não é esquecer o que de menos bom aconteceu nas nossas vidas. É não sofrer com isso. É o que acontece comigo: já não sofro. Está cá, mas já não há mágoa.

Esse processo não está isento de dor.

Não, não está. E quem diz que está não fala verdade, ou não fez esse trabalho bem feito. Às vezes, é necessário doer para libertar. Às vezes, temos de ir ao fundo. Não é um caminho fácil. E é um caminho diário e que exige muita disciplina e atenção. Não nos podemos distrair, porque há muita energia e solicitação à nossa volta: os sítios, as pessoas. Temos de estar mesmo focados para não perder a conexão connosco próprios e com a nossa verdade.

Tu és uma pessoa de emoções fortes, que verbalizas muito as tuas emoções.

É verdade, sou uma pessoa muito emocional, sou. Nasci sensível e as pessoas sensíveis são mais vulneráveis. E é importante encararmos a nossa vulnerabilidade de frente.

Tens 68 anos...

[interrompe]... É tão estranho ouvir-te dizer isso. Porque eu não me sinto com essa idade, sinceramente.

Foste avó muito cedo.

Fui, aos 39 anos. Foi um chapadão que a vida me deu. Não estava mesmo nada à espera. Tinha sido mãe “no dia anterior”, praticamente. Portanto, ser avó não era algo que estivesse nas minhas previsões tão cedo.

E acabaste por te tornar bisavó aos... 58 anos.

[risos] Claro, isto é como um dominó. Fui mãe da Joana aos 20 anos, que por sua vez foi mãe também muito cedo. Tenho dois netos: o Gonçalo tem 30, o Tiago tem 28. O Gonçalo também foi pai muito cedo, aos 19 anos — e nasceu o Salvador, que é o meu primeiro bisneto, que vai fazer 11 este ano. E tenho o Theo, com um ano e meio. Quanto às filhas, a Joana tem 48 e a Maria tem 27. É uma família linda!

És uma matriarca preocupada com todas as suas crias?

[risos] Não, não sou minimamente preocupada. Claro, preocupo-me com o mundo que lhes deixamos, mas não sofro daquela síndrome da mãe que é avó, e depois bisavó. Ser mãe, ser avó ou ser bisavó não tem nada a ver, são sentimentos muito diferentes. Não me meto nada na educação dos meus netos e bisnetos. Os pais que tratem disso, eles é que os têm de criar. Agora, se me perguntas se sou uma mãe, avó e bisavó orgulhosa da minha prole, ai isso sim, muito orgulhosa. Sendo que eu não fui uma avó muito presente. Trabalhei muito na vida e nada me foi dado de bandeja.

O que é que lamentas?

A única coisa que lamento é não poder viver mais anos. Tenho muita pena. O aproximar do fim é triste.

Pensas nisso com regularidade ou tentas nem pensar nisso?

[risos] Ai penso, penso. Todos os dias. Para aproveitar o dia como se fosse o último dia da minha vida. Se toda a gente tivesse consciência da sua finitude, com toda a certeza que não haveria os conflitos que existem na humanidade.

Em que momento é que começaste a pensar na tua finitude?

[pausa] A partir dos 60, talvez. Porque é muito estranho. Não me sinto com 68 anos, como te disse. Aliás, eu tenho 53 anos de idade metabólica [risos]. Não é por acaso. Fiz uma avaliação há uns dias e foi esse o resultado. Se não fosse a fibromialgia, que de vez em quando me dá algumas sensações no corpo, eu não acreditava.

Anunciaste há um ano e meio que sofrias de fibromialgia. De que forma é que isso condiciona a tua vida?

[pausa] De uma forma reduzida, devo confessar. Não tenho crises. Eu fui diagnosticada em 2016 e tenho a sorte de ter uma médica que me tem acompanhado de forma muito eficaz. Não tomo químicos e apenas mudei o meu estilo de vida. Hoje sou muito regrada no que como e no exercício que pratico.

Tu és uma mulher de energias, que acreditas numa missão. Qual é a tua?

Todos temos uma missão, todos temos um propósito para cá andarmos. Todos nascemos com um dom e o grande desafio da vida é descobrir esse dom e de que forma é que através dele podemos ser úteis aos outros. Mas há gente que nunca descobre esse dom, passa a vida inteira à procura dele.

“Não sei se fui bem amada”

Tu és uma mulher movida a paixões. A paixão do trabalho, mas também a paixão dos afetos, das relações. Foste uma mulher de muitas paixões.

É verdade. Sempre fui uma mulher muito apaixonada.

Muito bem amada?

[pausa] Isso não sei [risos]. Não sei o que os outros sentiram por mim.

Não?

Nunca sabemos. Temos uma ideia, mas não temos a certeza.

Mas isso sente-se, caramba.

[sorriso] Sente-se num determinado momento, claro. Mas depois, não sei se não é mais o desejo de querermos ser amados.

Isso não deriva de uma grande insegurança?

Sim, claro. Mas eu só me apaixonei por mim aos 45/50 anos. Nós só recebemos do exterior o que transbordamos. Se eu não gostava tanto de mim assim, é natural que as pessoas também não tenham gostado tanto de mim assim. A partir dos 50, eu passei a amar-me.

SOLTEIRA, MAS FELIZ
Rita Ribeiro não tem namorado e confessa que não sente falta de uma companhia.

A entrevista de Nuno Azinheira a Rita Ribeiro foi feita no Politeama, que a atriz considera sua casa

E estás sozinha.

[risos] Não é por acaso.

Não?

Sozinha, mas muito bem acompanhada por mim, que fique claro. Tenho muitos traumas acumulados da minha infância. Eu não gostava de mim como gosto, como aprendi a gostar. Porque, repara, uma coisa é gostarmos de nós quando estamos no alto, quando tudo está bem. Mas nós temos de gostar de nós em todas as dimensões, nos momentos bons e nos momentos maus.

Mas não será contraditório o facto de ser precisamente nestes 18 anos em que estás melhor contigo própria, em que aprendeste a amar-te, que permaneces solteira?

[pausa e sorriso] Contraditório não será – e já te explico porquê. Mas é uma coincidência grande, claro. Para estar bem comigo própria, foi preciso ter tempo para me apaixonar por mim. E disponibilidade para me focar em mim. Ora, isso somado ao trabalho intenso que tenho, provavelmente, retirou-me disponibilidade mental e física para investir numa relação. Investi em mim.

Neste teu romance contigo não há espaço para mais ninguém? Tirando a família e os amigos, claro.

[pausa] Não sei. Não faz falta. Pelo menos, neste momento, não sinto falta. Não sei explicar.

Gostava de ter um espaço para fazer teatro ao qual daria o nome do pai: Curado Ribeiro

A minha última relação foi com o Hugo Rendas, que foi muito plena. Ele foi muito importante na vida da minha filha Maria, mas ao contrário do que se escreve, não é o pai da Maria. O Hugo foi um amor incrível. O grande amor. Foi e será, porque nós vamos gostar um do outro sempre. É uma conexão de alma e as conexões de alma não se perdem com as mudanças de estado civil. E essas é que são verdadeiras. Onde estivermos, sabemos que aquela pessoa estará sempre ligada a nós.

Depois do Hugo, seria difícil encontrar outra pessoa, é isso?

Exatamente, é isso que eu penso. Talvez seja isso. A vida deu-me aquela pessoa e, depois dela, não houve espaço para mais ninguém. Não quer dizer que eu tenha morrido para o amor. Não morri. Ou melhor, eu já morri e renasci várias vezes. Sou uma autêntica Fénix.

Não morreste para o amor, mas deixaste de te apaixonar?

Sim, deixei de me apaixonar, deixei de precisar de estímulos exteriores.

Vamos ser práticos: não sentes falta de uma companhia?

Sinto. Mas eu tenho uma companhia. Olha, adoro as minhas cadelas...

[risos] Estás a gozar-me. Eu também adoro o meu cão. Mas quando me faltam lá dois pezinhos ao lado na cama...

[gargalhada] Ai não, eu disso não sinto falta nenhuma, sinceramente. Adoro dormir sozinha. Às vezes, posso ter saudades de andar de mão dada, de olhar para o mar na mesma direção que outra pessoa.

"Morremos todos sozinhos. Isso é uma ilusão"

Alguém como tu, que pensa na finitude e na morte, não tem medo de morrer sozinha?

Nós morremos todos sozinhos. Nós nascemos sozinhos e morremos sozinhos. Isso é uma enorme ilusão. Mas comovo-me sempre que vejo um casal menos jovem a amar-se. É uma imagem muito enternecedora. Os pais da minha mãe foram amantes até ao fim da vida. O meu avô Teófilo e a minha avó Marquinhas foram muito importantes na minha vida. E sei que isso pode acontecer. E o facto de eu não ter ninguém desde os 50 anos não me retira essa felicidade. Eu não tenho, mas saber que isso é possível, que pode acontecer duas pessoas amarem-se até ao fim da vida já é tão bom.

Nem sequer dás abertura a uma possível paixão?

Não, não. Não estou fechada. Eu tenha essa disponibilidade. Não fecho as portas a nada. Não tem acontecido. Sou muito seletiva.

Mas tens noção que és um mulherão, que se cuida, que se ama, que sabe conversar, com uma grande capacidade de trabalho, com sentido de humor...

Diz que sim, mas olha, é o que há [risos].

Achas que...

[interrompe, divertida]... que os homens têm medo? Têm, têm. Acho que os homens ainda têm medo de mulheres que pensam pela sua própria cabeça, por mulheres empoderadas. Mas, uma vez mais te digo, isso tudo se baseia na falta de amor-próprio.

Mudemos de tema, então. Quando marcámos esta entrevista, escolheste o Teatro Politeama. Tu estreaste este teatro.

É verdade. A minha parceria com o Filipe La Féria não começou aqui, porque nós já vínhamos lá de baixo com o **Passa por Mim no Rossio**, mas inaugurámos o Politeama com a **Maldita Cocaína** (1993).

Voltar aqui é como voltar a casa?

Tenho uma admiração por ele e é mútuo. A vibração da admiração é muito boa. Vivi aqui muita coisa da minha vida. Grandes momentos, e estou muito grata a ele, às paredes, às peças, ao palco, aos camarins, a tudo. É um sítio que adoro. Embora eu não fique muito presa às coisas. Foi uma das coisas que aprendi na vida: a desapegar-me, a não perder tempo.

O que é que o Filipe La Féria te deu?

Aquele rasgo dele. Quando fui ter com o Filipe à Casa da Comédia, eu ia de empresário ao lado. Ninguém sabia o que aquilo ia dar. E é muito interessante perceber como o Filipe parte da sua ousadia para construir isto que construiu. Ousadia e coragem. Ao Filipe, isso nunca faltou. E a mim também não. Vou, mesmo com medo, mas vou.

E quando vais, vais com tudo. Neste momento, tu ainda estás no ar na novela da SIC *Flor sem Tempo*, mas as gravações já acabaram. E estás com quatro espetáculos em *tournée*.

É verdade, dois de música e dois de teatro: as **Cantigas da Rua**, os **Cem Anos de Parque Mayer**, o **Requiem** e o **Jackpot**. E este ano ainda vou montar mais dois espetáculos de teatro. Vou celebrar estes meus 50 anos de carreira com três montagens de teatro.

Que peça é esta, *Jackpot*, que pode ser vista na Boutique da Cultura, em Carnide (Lisboa), até 3 de março?

É uma comédia francesa, de puro entretenimento. É um espetáculo para as pessoas se divertirem, porque estamos todos a precisar de nos rirmos. Rir faz bem ao corpo e à alma. E eu estava a apetecer-me muito fazer uma comédia, depois de ter feito textos muito densos, muito fortes, com grandes mensagens. E agora

"Não estou fechada [ao amor]. Eu tenho essa disponibilidade. Não fecho as portas a nada"

não era bem isso que me estava a apetecer. Queria uma comédia pequena, com pouca gente, num pequeno palco, mas muito interessante. Nós no teatro estamos sempre à procura de espaços para as nossas produções. Eles infelizmente rareiam e a Boutique da Cultura foi muito disponível para nos receber.

Mas ainda não perdeste a esperança de ter a tua própria sala de teatro.

Não, não perdi. Ainda não desisti de ter o espaço Curado Ribeiro. Está pedido há anos à Câmara Municipal de Lisboa e espero que seja breve, e que eu ainda tenha forças para produzir e montar lá os meus espetáculos. Faz-me muita falta, para não estarmos sempre a ser acolhidos e a arranjar salas para ensaios. E será uma homenagem justíssima a um dos grandes nomes da cultura portuguesa.

Na tua personalidade, tens mais de Curado Ribeiro ou de Maria José?

[pausa] Tenho uma grande mistura dos dois. Do meu pai acho que tenho estes rasgos de criatividade, de ousadia e jovialidade, de capacidade de sonhar e de sentido de humor. Da minha mãe, tenho o lado da família. A minha mãe tinha um coração maravilhoso e colocou sempre a família à frente de tudo. Preocupou-se sempre em cuidar da família, de cozinhar, do conforto.

Fazem-te falta...

Fazem, mas estão presentes sempre. Quando o amor existe mesmo, a partida física não o faz desaparecer. Não temos o abraço, é verdade, que é uma coisa maravilhosa, mas o amor continua. O fim físico é inevitável, temos de o aceitar.

"É muito bom fazer teatro e depois fazer televisão"

Olha, como foi voltar às novelas na SIC, 22 anos depois de *Fúria de Viver*?

Foi muito bom. Estava com muitas saudades. E adorei fazer esta **Graça** da **Flor sem Tempo**, porque é uma mulher feliz e bem resolvida. Foi tudo bom: o elenco, a produção e até a aceitação do público. O *feedback* das pessoas é maravilhoso.

Continua a seduzir-te a complementaridade das linguagens televisiva e teatral?

Sim, completamente. É um trabalho muito diferente, mas, enquanto atriz, muito desafiante. É muito bom fazer teatro e depois fazer televisão. São técnicas diferentes, são linguagens diferentes. Nunca há rotina.

Mas houve aí um momento de algum desencanto pela televisão...

Sim, houve. Mas eu reapaixonei-me a fazer televisão na altura do confinamento, quando fiz a novela **Bem Me Quer**. Aquela novela da TVI fez-nos muito bem, porque nos obrigava a sair de casa. E tinha uma equipa muito boa, muito unida. E aí voltei a ter muito prazer a fazer televisão. Além disso, não podemos esquecer que a televisão dá uma estabilidade importante, que é ganhar algum dinheiro para, no meu caso, investir no teatro.

Texto: **Nuno azinheira; Fotos: helena morais**

Nuno Azinheira
Profissional de comunicação

AS EMOÇÕES DOS POLÍTICOS

A menos de um mês das eleições legislativas, o **Alta Definição** recebeu os dois principais candidatos. Há uma semana e meia foi Luís Montenegro, o líder do PSD e da AD. No domingo passado foi Pedro Nuno Santos, secretário-geral do PS. A primeira nota a reter é que os dois programas foram os menos vistos do ano, o que pode querer dizer que neste tempo de *overdose* de candidatos a toda a hora na TV já vai faltando a paciência dos espectadores.

Pedro Nuno Santos ganhou de forma ligeira a Luís Montenegro: até na luta do audímetro, isto não ata nem desata. Tudo muito empatado e, previsivelmente, a ganhar-se na reta da meta. Os cerca de 20 mil espectadores de diferença mostram que nenhum dos dois entusiasma por aí além.

À hora em que escrevo este texto, não sei quais os próximos convidados de Daniel Oliveira, mas sei que até dia 10 faltam apenas dois sábados (dia 9 é o Dia de Reflexão Nacional), e, portanto, será impossível entrevistar os seis candidatos de partidos com assento parlamentar que ainda faltam: Mariana Mortágua, Paulo Raimundo, André Ventura, Rui Rocha, Inês Sousa Real e Rui Tavares.

O **Alta Definição** não é um programa jornalístico, mas sim de entretenimento. Não se rege, portanto, por um critério editorial, mas sim de interesse público. E o critério, digo eu, é só um: aqueles, goste-se ou não, são os únicos dois políticos que poderão ser primeiros-ministros depois de 10 de março. Não duvido que qualquer um deles pudesse ter coisas interessantes sobre si para dizer – e Daniel Oliveira seria, seguramente, a pessoa certa para as extrair.

Todos eles adorariam ir ao **Alta Definição** mostrar o seu lado mais humano, desligar o politómetro (que, sabemos bem, nunca se desliga...). Não é de hoje: os políticos adoram estes momentos e o entretenimento também. Assim, todos mostram que os políticos são de carne e osso e que, tal como os homens, também choram. E se choram, nada como estar em Alta...

DIOGO RIBEIRO

SUPEROU ALGUNS DRAMAS PESSOAIS E ALCANÇOU O TOPO

A MORTE DO PAI, O ACIDENTE DE MOTO E AS MEDALHAS DE OURO

Após vencer na categoria dos 50 metros mariposa e de se tornar o primeiro português campeão do Mundo de natação, o atleta faz a "dobradinha" e alcança o ouro na prova dos 100 metros, em Doha, no Catar. Um prodígio com muito para dar e cuja história de vida não é feita só de glórias.

Não há uma sem duas e quando se trata de medalhas de ouro o sabor é indescritível. Que o diga Diogo Ribeiro, de 19 anos, que depois de entrar para a história da natação portuguesa e do desporto nacional ao arrecadar o ouro nos 50 metros mariposa, com 22,97 segundos, nos Campeonatos Mundiais de Desportos Aquáticos, na passada segunda-feira, 12 de fevereiro, em Doha, no Catar, repetiu a proeza, no sábado, 17 , ao vencer a prova dos 100 metros mariposa, em 51,17 segundos.

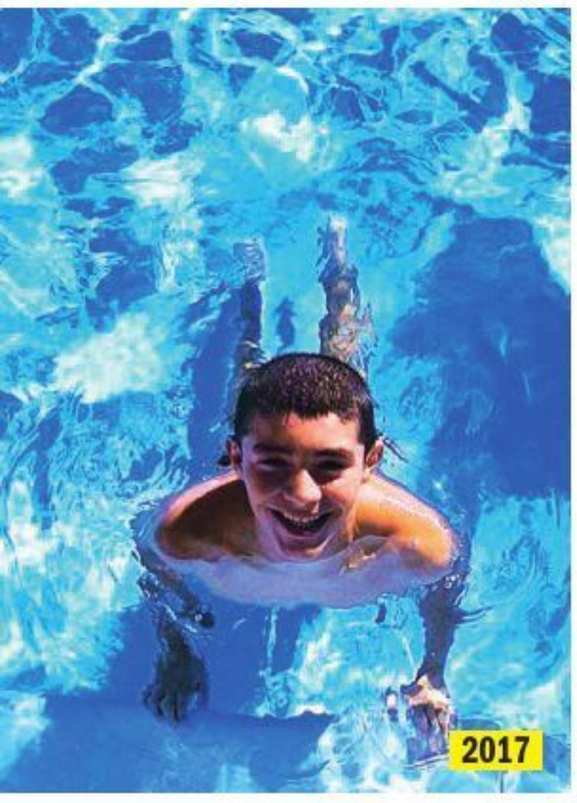
Se poucos acreditavam que a "dobradinha" seria possível, o miúdo de Coimbra lançou-se ao mar e fez mais uma das suas. *"Foi uma corrida difícil, mas quero agradecer aos meus colegas e aos que me apoiam. Obrigado"*, começou por dizer o aleta do Benfica, que acrescentou: *"Nunca tinha chegado a uma final nos 100 metros mariposa, consegui, cheguei à medalha, são três em três* [finais]".

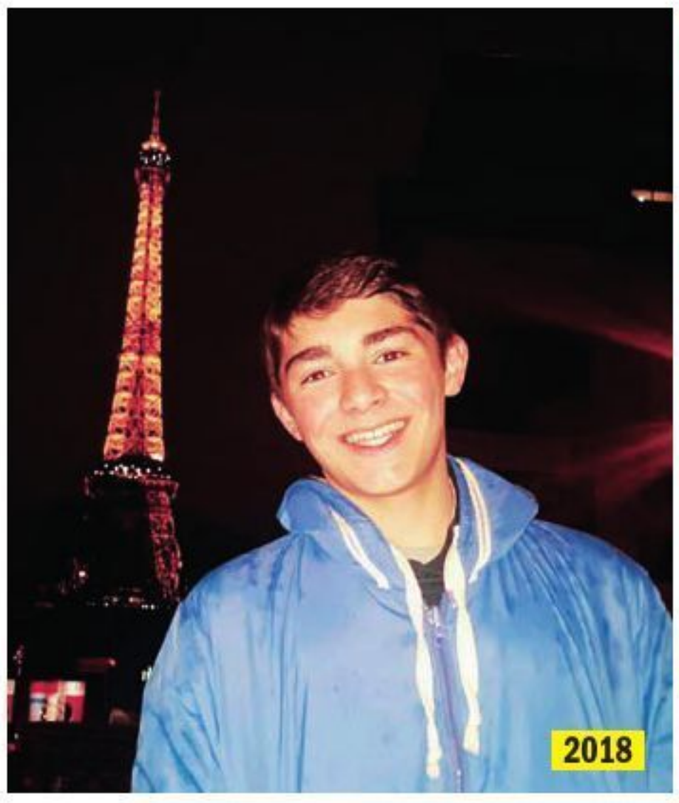
Na prova anterior, a dos 50 metros, Diogo Ribeiro, que levou cerca de 16 segundos para perceber o que tinha acabado de conquistar, referiu: *"Não tenho palavras neste momento. A partida não foi boa, mas estou tão contente por ser campeão do Mundo"*, foi a sua primeira reação à vitória, que desenvolveu depois de subir ao lugar mais alto do pódio. *"É incrível, fiquei com prata no último Mundial e consegui agora o ouro. É algo que eu já ambicionava"*, confessou o nadador do Benfica, apoiado efusivamente na bancada pela restante comitiva nacional, pela mãe, pela irmã e pela namorada.

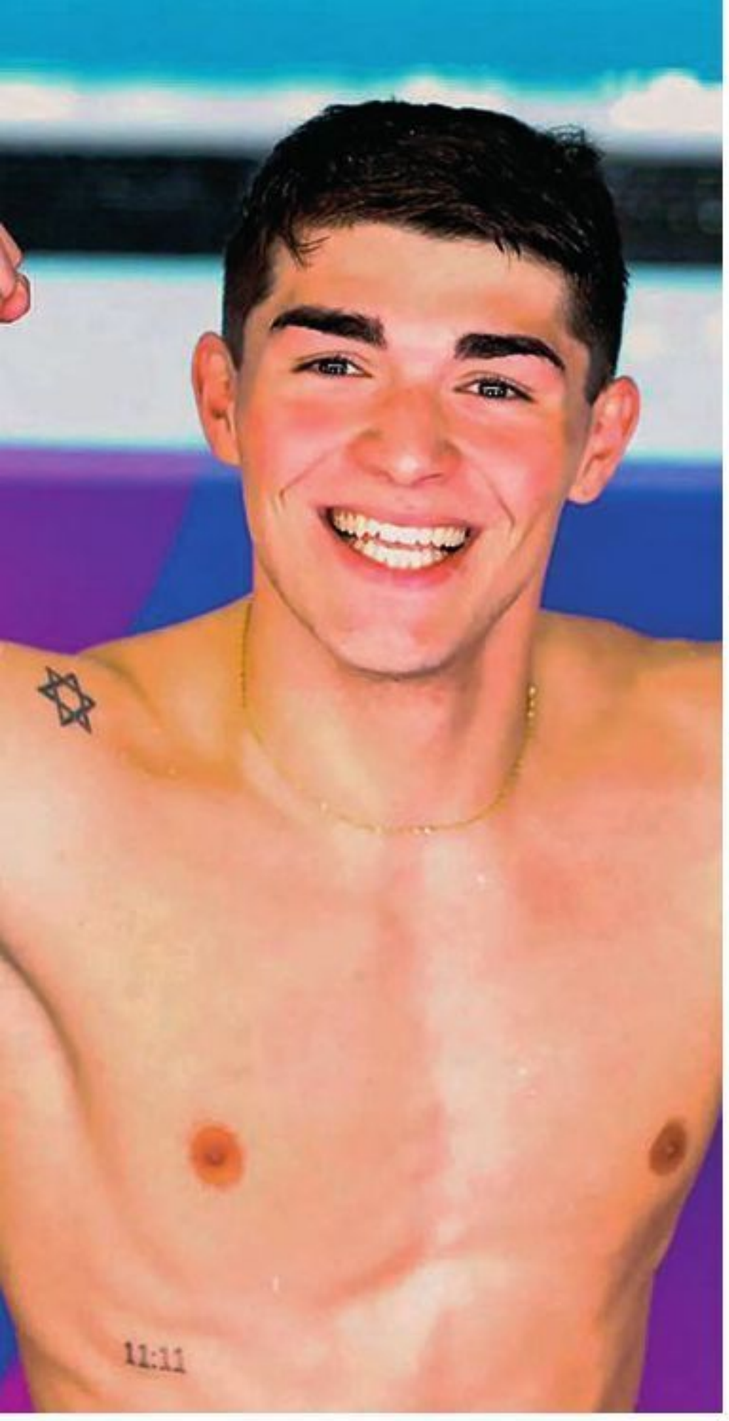
***"A partida não foi boa, mas estou tão contente por ser campeão do Mundo"*, disse antes de subir ao pódio**

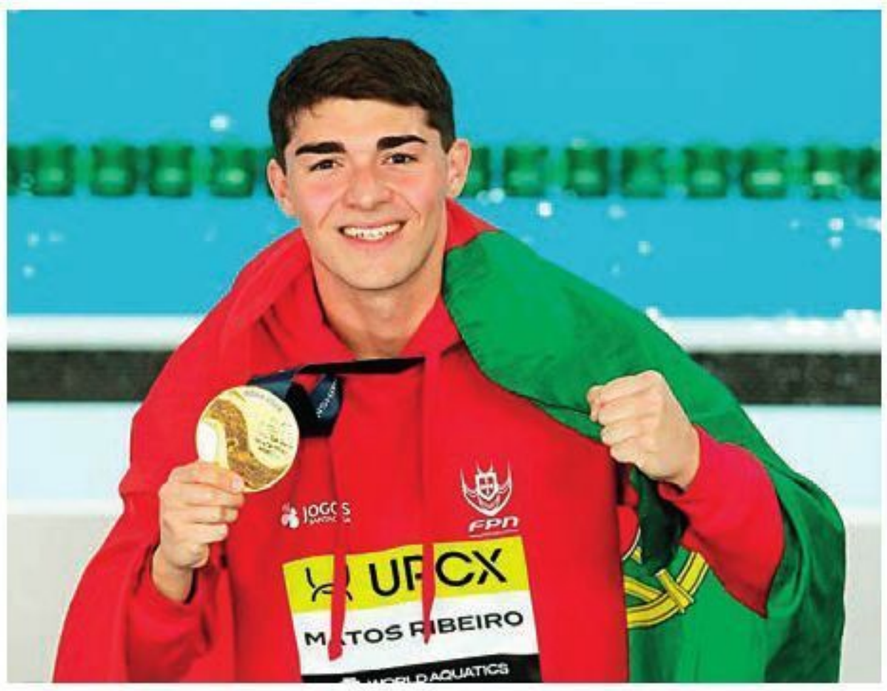
Tatuou estrela no ombro em memória do pai

Mas não se pense que a vida foi fácil para o menino de ouro, que cresceu dentro de água. Diogo Ribeiro, natural de Coimbra, é um exemplo para todos aqueles que pensam em desistir quando a vida não lhes corre de feição. Entrou para a natação com poucos meses de vida, com a irmã, três anos e meio mais velha. Depois disso, uma tragédia levou-o a dedicar-se ainda mais à modalidade: *"Quando eu tinha quatro anos, o meu pai faleceu e a minha mãe quis que*









O atleta a posar com a primeira medalha de ouro (em cima); e depois de subir ao pódio pela segunda vez (em baixo)

eu me dedicasse mais, também para me distrair", referiu o atleta ao *site* **MaisFutebol** em 2023, que tatuou uma estrela no ombro direito em memória do pai.

O rapaz competiu sempre por clubes da sua cidade, mas acabou por dar nas vistas e em 2021 reforçou a natação do Benfica e foi integrado no Centro de Alto Rendimento do Jamor.

Depois de vários sucessos e distinções, a vida trocou-lhe as voltas. Em julho de 2021, três dias depois de conquistar a medalha de prata nos 100 metros mariposa, no Campeonato Europeu Júnior de Natação, o atleta-prodígio sofreu um grave acidente. Na altura com 16 anos, Diogo conduzia uma moto, que terá sido abalroada por um veículo pesado, em Coimbra. O nadador acordou numa ambulância do INEM a caminho do hospital e pensou que a sua *"carreira tinha acabado"* ali. *"Fiquei com hematomas no corpo todo. Fiquei sem parte do indicador direito; fiz uma fratura no pé direito; desloquei o ombro direito; fiz uma grande queimadura no joelho esquerdo; e uma microrrotura no peito"*, contou na mesma entrevista ao **MaisFutebol**. Depois de muita fisioterapia e da reconstrução do dedo, Diogo recuperou totalmente e regressou aos treinos... e às vitórias. E qual a receita para tanto sucesso? *"Atribuo 100 por cento de importância à comida da mamã. Faz muita diferença porque a alimentação é das coisas mais importantes para competição. Ela faz aquilo que eu gosto e estou habituado a comer. Costuma fazer uma massa com grão, carne, ervilhas e cenoura. Tudo misturado. E dormir na minha cama também fez diferença, na minha casinha"*, respondeu.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R., SLB e FPN (SIMONE CASTROVILLARI)

A VIDA DENTRO E FORA DE ÁGUA

Diogo começou a nadar com poucos meses de idade e aos quatro, quando perdeu o pai, passou a dedicar-se mais à modalidade, por insistência da mãe. A partir dessa altura, foi somando vitórias e medalhas, apoiado pela família, pelo preparador físico Daniel Moedas (que numa das fotos à esq. segura com ele a medalha de prata alcançada em 2023) e pela namorada, Matilde Pereira.

Vera de Melo
Psicóloga clínica
verademelo@setgoals.pt

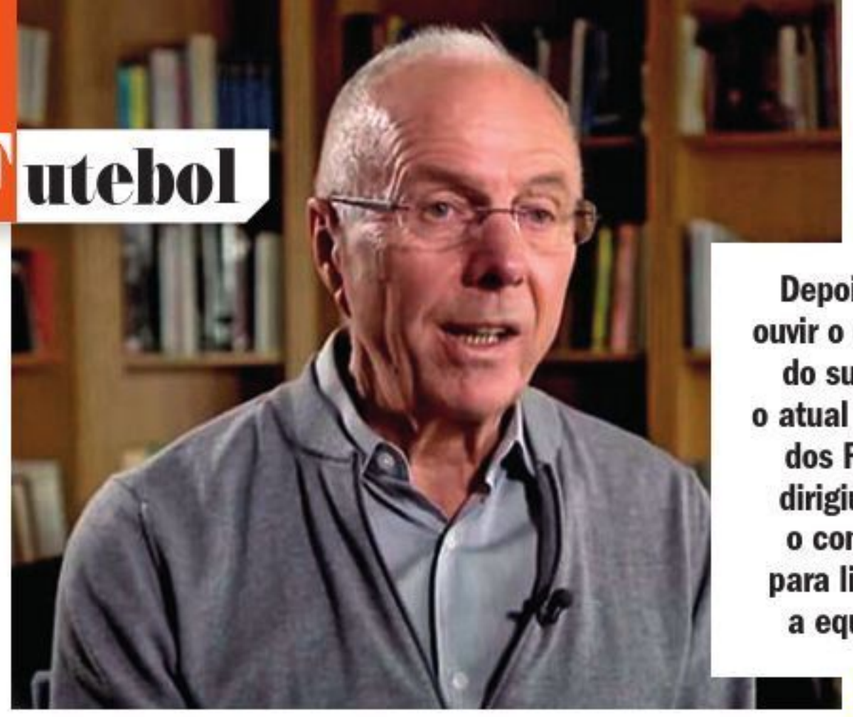
PEDIDO DE UMA CRIANÇA AOS SEUS PAIS...

Pais, não tenham medo de serem firmes comigo. Eu prefiro assim, faz com que me sinta mais seguro/a. Não deixem que eu adquira maus hábitos, dependo de vós para saber o que é certo ou errado. Falem comigo com educação e aprenderei como devo ser dentro e fora de casa. Leiam, cantem e sorriam para mim, e aprenderei a ser feliz.

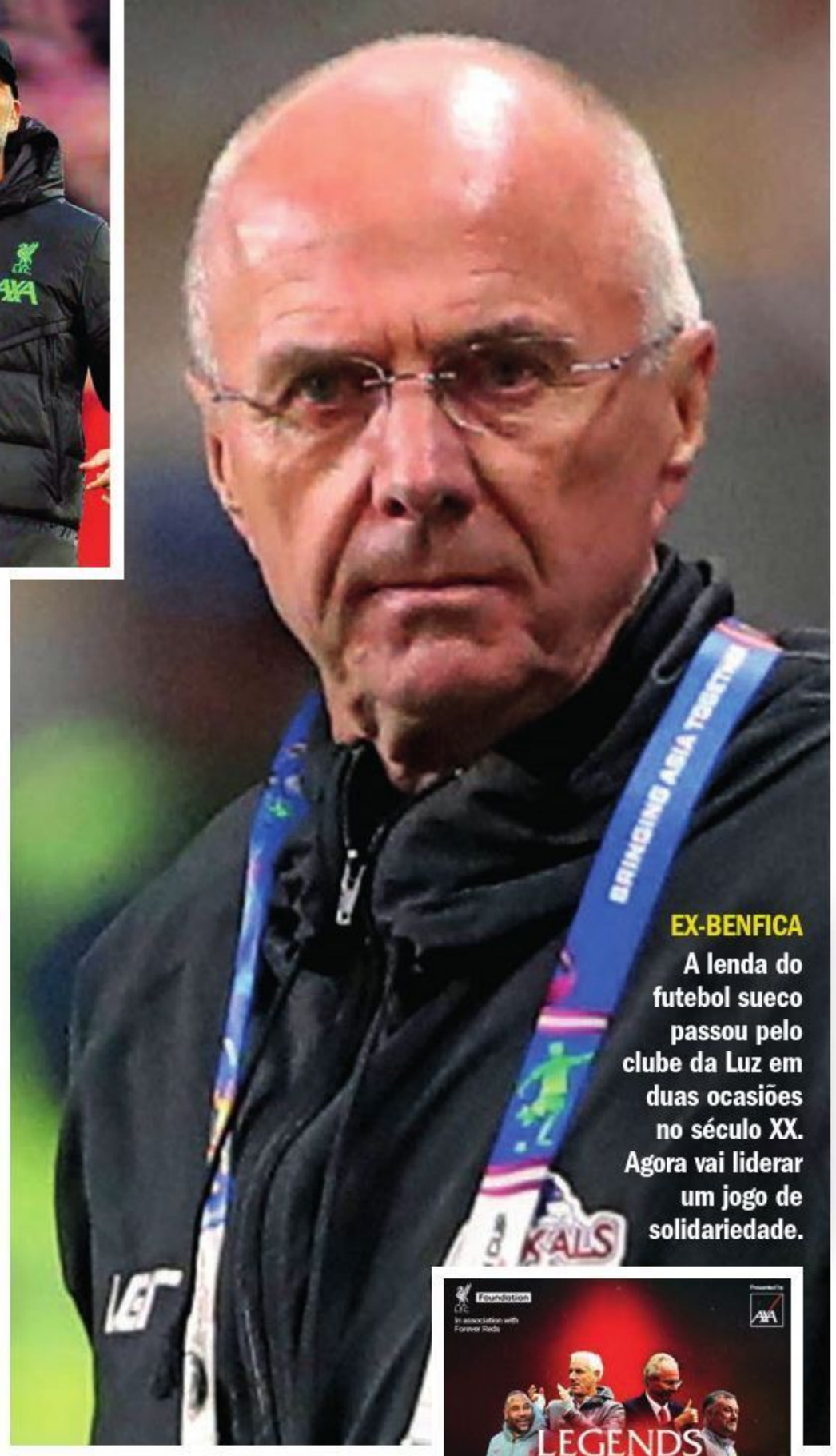
Fiquem atentos ao meu estudo, mas não façam as minhas tarefas. Não me corrijam com raiva, nem na presença de estranhos. Aprenderei mais se falarem comigo em particular e com calma. Não me protejam das consequências dos meus erros, às vezes preciso de aprender pelo caminho mais difícil. Estejam atentos ao meu comportamento. Nem sempre consigo contar tudo por palavras, mas digo através das minhas ações. Não me estraguem. Sei que não devo ter tudo aquilo que peço. Mas gosto de vos experimentar. O que mais preciso para crescer feliz é carinho e afeto alicerçados em limites e regras. Não é necessário gritarem comigo para que vos ouça. Não sejam chatos e irritantes a corrigir-me, pois poderei, só para vos irritar, fazer o contrário do que me pedem. Não me façam promessas que não poderão cumprir. Não desconversem quando faço perguntas, senão serei levado/a a procurar respostas na rua sempre que as não tenha em casa.

Não digam que os meus medos e receios são parvoíces ou não existem. Ajudem-me a compreendê-los e vencê-los. Não digam que não me conseguem controlar, eu julgar-me-ei mais forte e não vos respeitarei mais. Não se apresentem como pessoas infalíveis. Ficarei chocado/a quando descobrir um erro vosso. Não vivam a apontar-me os defeitos dos meus amigos e dos que me cercam. Isso criará em mim o espírito de intolerância. Não se esqueçam que eu gosto de experimentar as coisas por mim mesmo/a, não queiram ensinar-me tudo.

Não tenham vergonha de dizer que me amam. Eu necessito desse carinho e amor para poder, também eu, transmiti-lo aos outros e a vós. Nunca desistam de me ensinar o bem mesmo quando parecer que não estou a aprender. Eduquem-me hoje para que amanhã não seja educado/a pelo mundo.



Depois de ouvir o desejo do sueco, o atual *mister* dos Reds dirigiu-lhe o convite para liderar a equipa



EX-BENFICA A lenda do futebol sueco passou pelo clube da Luz em duas ocasiões no século XX. Agora vai liderar um jogo de solidariedade.

AO REVELAR DOENÇA TERMINAL, *SVEN-GÖRAN ERIKSSON* LAMENTOU NUNCA TER TREINADO O LIVERPOOL

PRESTES A REALIZAR SONHO

O antigo treinador do Benfica está a lutar contra um cancro no pâncreas e terá, no máximo, um ano de vida. Aos 75 anos e depois de ter confessado o seu último desejo, o sueco vai mesmo entrar em Anfield Road e comandar os Reds num jogo solidário.

Deixou o mundo atónito com o desabafo que fez há cerca de um mês, mais precisamente a 20 de janeiro. Em entrevista a uma rádio, Sven-Göran Eriksson, antigo treinador do Benfica e selecionador inglês, revelou que tem, *"na melhor das hipóteses, um ano de vida, ou talvez um pouco menos"*, após lhe ter sido diagnosticado um cancro no pâncreas terminal.

Palavras duras, aliás como a própria doença, que o ex-treinador descobriu após ter desmaiado na sequência de uma corrida de cinco quilómetros. *"Creio que podia ficar sentado o tempo todo em casa a sentir-me infeliz e pensar que não tenho sorte. É fácil ficar a pensar assim, mas não, vou tentar ver o lado positivo das coisas e não me enterrar nos problemas. Não me posso afundar nas adversidades. Esse é o maior revés de todos"*, acrescentou. Foi durante esta conversa, sem filtros, que Eriksson, de 75 anos, contou também o sonho que acalenta desde criança e que lamenta nunca ter concretizado: treinar o Liverpool, o clube pelo qual, desde novo, começou a torcer.

O alemão Jürgen Klopp, treinador dos Reds que vai sair no final desta época, não ficou indiferente ao desabafo do sueco e rapidamente reagiu. *"É muito bem-vindo aqui, pode ocupar o meu lugar e fazer o meu trabalho por um dia, se quiser. Não há qualquer problema nisso."*

E quando a vida está por um fio não há como perder tempo. O convite dirigido a Eriksson tornou-se oficial e o Liverpool anunciou agora que o sueco irá treinar uma equipa de lendas do clube, num encontro de solidariedade contra lendas do Ajax, em Anfield Road, realizado a 23 de março. O antigo treinador irá sentar-se ao lado de nomes célebres que já passaram pelos Reds e que também irão compor a equipa técnica, como Ian Rush, John Barnes e John Aldridge, e terá ao seu dispor jogadores como Jerzy Dudek, Sander Westerveld, Djibril Cissé e Ryan Babel. A totalidade das receitas do desafio reverterá para a fundação do Liverpool.

Sven-Göran Eriksson poderá a partir de março juntar, simbolicamente, a experiência enquanto treinador do seu clube do coração ao seu vasto currículo onde constam 16 títulos nacionais, entre os quais três campeonatos, uma Taça de Portugal e uma Supertaça pelo Benfica, e três troféus internacionais, numa carreira iniciada em 1976, ao serviço dos suecos do Degerfors.

O ex-treinador irá sentar-se ao lado de nomes célebres que já passaram pelo Liverpool, o seu clube do coração

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: REUTERS e D.R.

NOVA GENTE

VEM AÍ UM NOVO PODCAST!

OH FILHOS, CALEM-SE!!!

RUI OLIVEIRA

ZULMIRA FERREIRA

NÃO LEIA AS LETRAS PEQUENAS

Você é dono da sua vida. A sua luz é a mais forte. Principalmente depois de ver ou ouvir estas conversas marginalmente interessantes.

A **NOVA GENTE** está cada vez em mais plataformas. Viriato Quintela e Ricardo Azedo associam-se à nossa revista e à agência GCI e todas as semanas recebem convidados para conversas que vão dar que falar.

TODAS AS SEXTAS-FEIRAS EM WWW.NOVAGENTE.PT

SEGREDO
Clara de Sousa diz que gosta de explicar tudo de forma minuciosa porque são os detalhes que fazem a diferença entre uma receita correr bem ou mal.

CLARA DE SOUSA É A JORNALISTA MAIS SEGUIDA NAS REDES SOCIAIS

COMO ELA CONQUISTA FÃS FORA DA TELEVISÃO

Tem 56 anos e mais de 30 dedicados ao jornalismo. Fora da TV, dedica-se à culinária – uma paixão que lhe foi passada pela mãe e que a faz ter uma legião de seguidores nas redes sociais, onde é acompanhada por 1,25 milhões de pessoas.

Há cerca de um mês, Clara de Sousa foi distinguida com o Prémio Cinco Estrelas na categoria de Jornalismo. Nas palavras de agradecimento que deixou nas redes sociais, a pivô do **Jornal da Noite**, da SIC, recordou a passagem dos anos ao serviço da Informação e da "*responsabilidade*" que "*cresce*" de forma proporcional, bem como "*a certeza de que não poderia ter escolhido melhor o que queria fazer para o resto da vida*". Porém, a jornalista, que conta com mais de 30 anos de carreira, não conquista fãs apenas pelo trabalho que desenvolve nesta área. Adepta incondicional de culinária, tem também dado cartas entre tachos e panelas: já editou livros de receitas e alimenta um *site* – e respetivas páginas de Facebook e Instagram – no qual publica os segredos da sua cozinha. A **NOVA GENTE** fez as contas e, de todos os pivôs dos três canais generalistas, é ela quem leva a melhor: entre os perfis onde se mostra enquanto profissional da comunicação e os outros, onde partilha os seus truques de gastronomia e *bricolage*, Clara de Sousa é seguida por qualquer coisa como 1,25 milhões de pessoas. Para termos uma ideia, a seguir a si, mas bem distante em números, surge Rodrigo Guedes de Carvalho, com pouco mais de 500 mil.

A paixão pela cozinha é uma extensão da jornalista. Foi-lhe passada pela mãe, cozinheira profissional, quando era ainda muito jovem. "*Comecei a fazer o jantar para a família com nove anos. A minha mãe deu-me essa responsabilidade. Ela saía de casa às sete da manhã e chegava às oito e meia da noite. Portanto, quando ela chegava, estourada, tinha feito o que eu conseguia fazer. Eram as coisas mais básicas. Fazia muito pratos de forno mais simples, ou bacalhau com batatas, couves e ovo. As coisas mais clássicas*", contou Clara de Sousa, há um ano, no *podcast* **Maluco Beleza**, de Rui Unas.

Esta sua faceta foi dada a conhecer a quem já a seguia em televisão em 2011, quando editou o seu primeiro livro. "*Muitos ficaram surpreendidos, mas para mim foi um processo natural*", lê-se no *site* **clarade-sousa.pt**, lançado anos mais tarde, em 2019, no qual mostra os seus dotes culinários. Este encontra os seus conteúdos – um novo a cada semana – refletidos nas páginas de Facebook e Instagram Clara de Sousa Cozinha & Bricolage. "*Sou eu que faço tudo. Além de cozinhar, sou eu que filmo,*

"Comecei a fazer o jantar para a família com nove anos. A minha mãe deu-me essa responsabilidade"

No *site* que tem em seu nome, a jornalista partilha receitas e truques de culinária e *bricolage*

que monto das luzes, que monto e edito os vídeos. Sou eu que faço os uploads *e as traduções para inglês. (...) Também fotografo. Comprei uma máquina profissional e tudo"*, disse a Unas, explicando que, por ser uma *"profissional de televisão"*, não se pode dar *"ao luxo"* de o seu *site "ser uma coisa muito amadora"*. *"Nem é só dar-me ao luxo. Eu tenho brio profissional e tenho inevitavelmente de o transportar para uma área que é minha. Não faria sentido fazer isto de outra maneira"*, acrescentou.

Na cozinha, a jornalista sente-se mais próxima da mãe

Um dos segredos do sucesso passa não apenas pela credibilidade que adquiriu enquanto jornalista, e que é naturalmente transportada para a sua cozinha, mas ainda pela forma como explica *"tudo"* aquilo que faz. *"Se há uma coisa que a minha experiência me deu é que as pessoas são todas diferentes e aquilo que é básico para mim não é básico para todas. Normalmente, as receitas são todas muito gerais, mas eu explico tudo passo por passo. É nos detalhes que está o diabo e são esses pequenos detalhes que fazem a diferença entre correr bem e correr mal"*, garantiu.

É aí que, de resto, Clara de Sousa consegue descontrair da azáfama do jornalismo. E é também aí que se sente mais próxima da mãe, que perdeu a vida quando a pivô da SIC era ➤

Clara de Sousa é pivô do *Jornal da Noite*, da SIC, e considerada uma das mulheres mais influentes de Portugal

jovem. "*Isto ganhou mais intensidade depois de lançar o* [primeiro] *livro, mas também depois da morte da minha mãe. Eu comecei a sentir-me muito mais acompanhada na cozinha, muito mais próxima dela. Para mim, cozinhar é algo muito emocional, mesmo quando partilho para alguém que eu não conheço (...) e mesmo sem ter qualquer tipo de ganho financeiro*", garantiu.

O retorno de quem a acompanha dá-lhe forças para continuar. "*São milhares de pessoas. A parte da cozinha funciona muito mais no Facebook do que no Instagram. (...) No Facebook funciona muito bem porque tem o* link *direto para o* site", elucidou. "*Dá-me prazer. Às vezes, as pessoas estão sem ideias para o dia a dia e basta-lhes uma sugestão vinda de fora e de alguém em quem confiam. Acho que estamos nesta vida também para termos estes momentos de prazer e de dádiva*", contou ainda no **Maluco Beleza**.

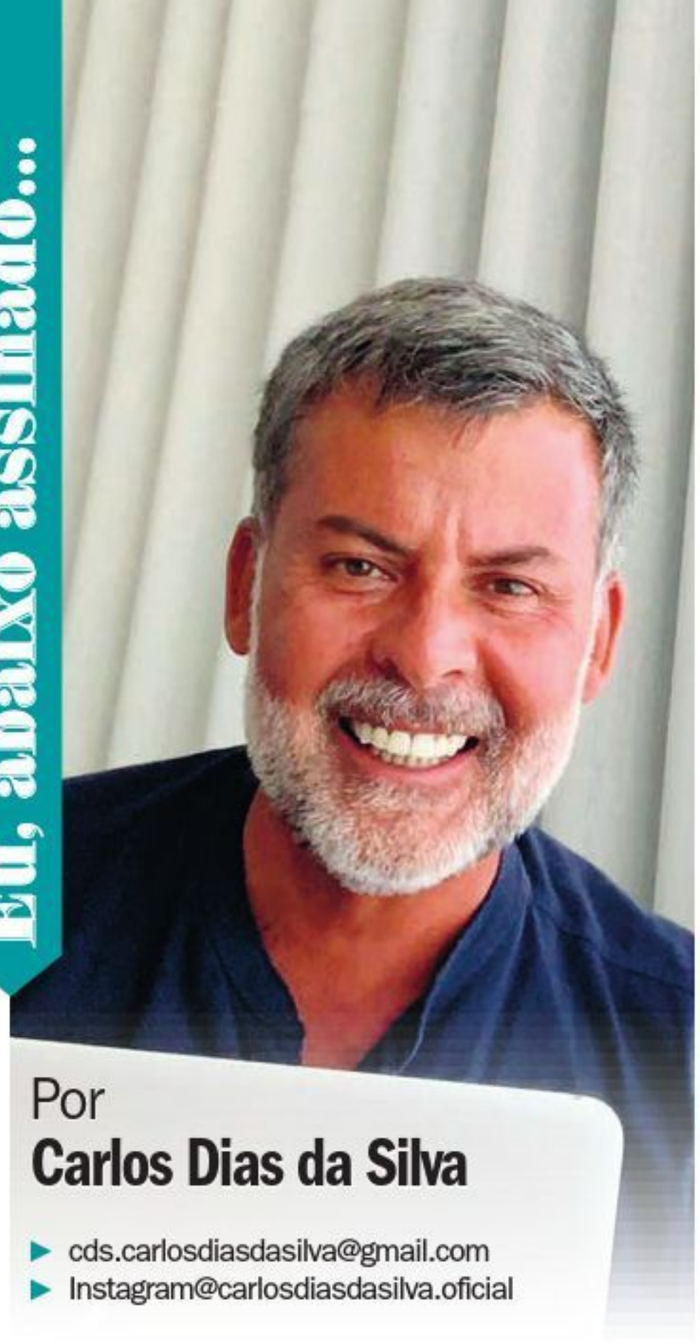
Clara de Sousa não nega que empresta o seu lado jornalístico a este *hobby* e que isso se revela bastante útil no que diz respeito a dar dicas (como, por exemplo, como fazer polvo sem panela de pressão ou como conservar pesto para usar todo o ano). "*Investigo muito (...). Vou a muitas fontes e encontro contradições. Vejo aquela que faz mais sentido e testo. Se, de facto, sair de forma correta, é essa que acabo por divulgar*", explicou a própria. "*A minha mãe convocou-me para a cozinha e ainda bem, porque eu acho que a cozinha é uma boa escola de gestão e de organização de tempo. É uma boa metáfora para a vida. A cozinha é gestão de tempo e gestão de procedimentos*", sustentou. Quanto a fazer o percurso inverso e levar a culinária para a TV, a resposta é "*nunca*". Porquê? "*Porque em televisão eu sou jornalista. Esta é a minha parte extratelevisão. Não faria sentido. Isso era estar a contaminar*", justificou.

Texto: ANA FILIPE SILVEIRA; Fotos: ARQUIVO IMPALA e D.R.

VENCEU TROFÉU IMPALA DE TELEVISÃO CINCO ANOS SEGUIDOS

A credibilidade de Clara de Sousa já se fez notar nos Troféus Impala de Televisão, que venceu durante cinco anos consecutivos, entre 2017 e 2021. "*Todos os prémios são importantes e motivo de orgulho porque reafirmam a perceção do público em relação à qualidade do nosso trabalho. Se ganhar uma vez é bom, ganhar durante cinco anos seguidos é extraordinário. Estou muito feliz e muito grata*", disse, na altura, a jornalista à *NOVA GENTE*.

Eu, abaixo assinado...



Por
Carlos Dias da Silva

- cds.carlosdiasdasilva@gmail.com
- Instagram@carlosdiasdasilva.oficial

O meu destaque

MEC E MULHER NA 1

Miguel Esteves Cardoso está de regresso à rádio. Desta vez com a mulher, Maria João Pinheiro. Muitos devem recordar-se dela quando apresentava a meteorologia na SIC. Pois bem, que seja um bom regresso. O programa será na Antena 1 e traz as histórias por detrás das músicas. Mais uma escolha do meu estimado Nuno Galopim.

O meu fecho

EM MACAU

Às vezes é preciso mudar. Fazer aquilo que não seria o mais óbvio. Assim pensou **André Silva**. Um dos melhores narradores de futebol, mal aproveitado pela SportTV, saiu e foi para Macau. O jornalista está feliz e recomenda-se na TDM.

A minha opinião

HÁ CADA UMA...

Ele há cada uma. Na **Mantelgarla**, aquela fábrica de pastéis de nata, há cada cabeça pensante... A marca abriu em Campo de Ourique, mas bem precisa de ter noção das regras que impõe: *"Só se comprar 4 é que lhe damos caixa de papel, se forem 3 só num envelope"*, disseram-me. Ridículo.

O meu olhar

DÁ-LHE, LUCY

Quem foi que disse que ela está mal depois do fim da última relação? Cruzei-me com a **Luciana Abreu** no ginásio e não me pareceu. Animada, bem-disposta, sorridente, aplicada. Força, Lucy: dá-lhe.

AINDA DE BMW

A vida é o que é. Os tempos mudaram. Já não há motorista, já não há assessor, já não há segurança. Uma coisa é certa, **João Galamba** não se pode queixar. Ia de BMW familiar, como "poucos" dos comuns mortais, na zona do Marquês de Pombal, na última semana.

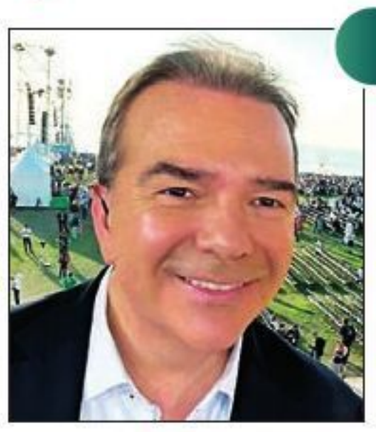
NO PITÉU

O cargo acabou e quase tudo muda. Quem diria que **Eduardo Cabrita**, ex-ministro da Administração Interna, estava sozinho a almoçar no Pitéu da Graça. Se não me contassem, e a fonte é segura, não acreditava. Era dia de cozido à portuguesa e nem Cabrita resiste à boa mesa do Pitéu.

NO *GYM*

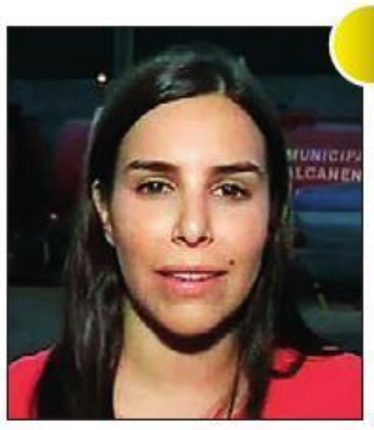
Quem também não facilita e também se entrega ao treino? O meu estimado **Vítor Gonçalves** que a RTP tende em reconhecer como um excelente moderador para os debates das legislativas em vez do que temos visto.

O meu semáforo



NUNO SANTOS

O final de *Esta Manhã* na TVI. Decisão certa. O espaço tem de ser da Informação, até porque aquele entretenimento tem de ser bem feito. Nunca como foi.



MARIANA FLOR

A RTP tem várias apostas por fazer na Informação. Mariana Flor, que tem sido pivô na RTP 3, está pronta para voos mais altos. Porque é que não voa?

LEGISLATIVAS 24

As notas dos debates das legislativas. Sem sentido, sem nexo. Nem os comentadores que as dão gostam. Uma coisa é certa: a política tem ajudado as televisões nas audiências.

MARIANA MORTÁGUA, PAULO RAIMUNDO E RUI ROCHA
DESCORTINADOS POR ESPECIALISTA EM LINGUAGEM CORPORAL

ELES SÃO ASSIM... SEM FILTROS

Alexandre Monteiro volta "ao ataque" e, desta vez, a sua observação recai sobre os líderes do Bloco de Esquerda, PCP e Iniciativa Liberal. Uma análise exaustiva que nos diz como são os três candidatos às legislativas. Continue a ler e prepare-se para algumas surpresas.

Depois de, na edição passada, Alexandre Monteiro ter traduzido a linguagem corporal de Pedro Nuno Santos (PS), Luís Montenegro (PSD) e André Ventura (Chega), esta semana o especialista volta à carga e analisa os comportamentos em público de mais três candidatos às legislativas do próximo dia 10 de março. Mariana Mortágua, do Bloco de Esquerda, Paulo Raimundo, do PCP, e Rui Rocha, da Iniciativa Liberal, foram esmiuçados e pode encontrar descrito nestas duas páginas tudo aquilo que sempre quis saber sobre os políticos que, eventualmente, vão governar o nosso país. As características, os pontos negativos, como reagem ao *stress* e ao medo, numa análise profunda com algumas revelações surpreendentes.

Texto: NEUZA GOMES; Fotos: D.R.

PERDE CONTROLO COM FACILIDADE
A coordenadora do Bloco de Esquerda é impulsiva e não gosta de pedir ajuda.

Mariana Mortágua

BLOCO DE ESQUERDA – 37 ANOS
PRONOME MAIS USADO: EU E NÓS, ELES

CARACTERÍSTICAS:
- Cuidadora.
- Excesso de teimosia.
- Sentimento de superioridade.
- Sentido de justiça enorme, no entanto, só há um lado.
- Vê com muita determinação o que é justo ou injusto.
- Comportamento possessivo e errático para quem possa ter opiniões diferentes.
- Impulsiva e perde controlo com facilidade.
- Não gosta de pedir ajuda.
- Quer estabelecer e manter ligação.
- Sente-se útil e necessária quando defende as ações solidárias ou de caridade por necessidade de reconhecimento.

PONTOS NEGATIVOS:
- Excesso de controlo.
- Limitar a liberdade da pessoa que cuida ou verbaliza cansaço de ajudar.
- Refere com frequência a ingratidão.
- Vitimiza-se ou entra em modo pena.
- O seu foco ao reclamar não é o ato em si, mas sim chamar a atenção.

COMO REAGE AO *STRESS*:
- Vai à luta e ataca a pessoa.
- Ao reclamar, não o faz pelo ato, mas para chamar a atenção.
- Perde o foco analítico e fica facilmente emocional.

QUAIS OS SEUS MEDOS:
- Não ser necessária.
- Ser descartável.
- Que questionem a sua competência ou palavra.
- Ser ignorada ou abandonada.
- Ser colocada de lado.

Paulo Raimundo

PCP – 47 ANOS

PRONOME MAIS USADO: ELES

CARACTERÍSTICAS:

- Racional.
- Bom ouvinte
- Não arrisca, gosta de consenso.
- Baixo sentido de liderança.
- Preocupa-se em agradar aos outros e quer apoio.
- É cooperativo, gosta de envolver pessoas.
- Em geral, pensa bastante antes de agir, pois tem medo de se arrepender.
- A felicidade está acima dos resultados.
- Quer sempre construir consensos e valoriza a segurança.
- Quando está tenso, paralisa.
- Considera-se otimista, no entanto, age de forma pessimista.

PONTOS NEGATIVOS:

- Não gosta de conflitos.
- Suaviza as relações.
- É permissivo em relação ao ponto de vista dos outros.
- Hesita em dar opiniões.

COMO REAGE AO *STRESS*:

- Desiste e deixa de apoiar as pessoas.
- Não admite a culpa ou a responsabilidade sobre o que acontece, por isso não altera comportamentos.
- Reclama e culpa ainda mais o outro.
- Mostra muita ansiedade e *stress*.
- Fala muito sobre problemas.

QUAIS OS SEUS MEDOS:

- Não ter a aprovação do grupo.
- Conflitos.

BAIXO SENTIDO DE LIDERANÇA

O secretário-geral do Partido Comunista Português paralisa quando está tenso e não gosta de arriscar.

ACHA QUE TEM SEMPRE RAZÃO

O líder da Iniciativa Liberal gosta mais de falar do que de ouvir.

Rui Rocha

INICIATIVA LIBERAL – 53 ANOS

PRONOME MAIS USADO: EU

CARACTERÍSTICAS:

- Quer ser visto como inteligente.
- Acha que tem sempre razão e que os outros estão sempre errados.
- Necessita de espaço para pensar.
- Adora dar conselhos e compartilhar a sua sábia opinião.
- Gosta mais de falar do que de ouvir.
- É inovador, necessita de variedade.
- Defende o novo pelo novo, julga as pessoas.
- Gosta de ser o centro das atenções.
- É distraído e impaciente.
- Flexível e curioso.

PONTOS NEGATIVOS:

- Quando alguém demonstra que é mais inteligente do que ele, sente-se ameaçado.
- Culpa os outros a nível pessoal.
- Demonstra emoções extremas.

COMO REAGE AO *STRESS*:

- Vai à luta.
- Confronta.
- Verbaliza sentimentos.

QUAIS OS SEUS MEDOS:

- Ser percebido como burro.
- Não estar certo.
- Ser minimizado.
- Não ser importante.
- Ser corrigido, desafiado em público, questionado, ouvir que está mal, que não sabe ou não percebe.

www.novagente.pt

NOVA GENTE

Estatuto Editorial desta publicação – consulte www.impala.pt

Diretora: PATRÍCIA CORREIA BRANCO (patricia.branco@worldimpalanet.com)
Chefe de Redação: NEUZA GOMES (neuza.gomes@impala.pt)
Editora: ANA FILIPE SILVEIRA (ana.silveira@worldimpalanet.com)

Redação: ANDREIA VALENTE (andreia.valente@worldimpalanet.com)
INÊS NEVES (ines.neves@worldimpalanet.com)
LUÍS DUARTE SOUSA (luis.sousa@worldimpalanet.com)
e MAFALDA MOURÃO (mafalda.mourao@worldimpalanet.com)

Secretariado: MARIA JOÃO SANTOS (m.joao@impala.pt)
(secretariado.redacao@impala.pt)

Direção de Arte: HUGO COSTA (hugo.costa@impala.pt)

Arte: PATRÍCIA JEREMIAS (patricia.jeremias@impala.pt), Coordenadora,
GABRIELA BORGES (gabriela.borges@impala.pt)
e RUI TIGELEIRO (rui.tigeleiro@impala.pt)

Revisão: SUSANA VICENTE, SARA AGOSTINHO e LUÍS COELHO

Departamento de Produção e Fotografia: SÓNIA REIS E ZITA LOPES (Produtoras),
HELENA MORAIS, NUNO MOREIRA,
TITO CALADO E ZITO COLAÇO (FOTÓGRAFOS)

Estúdio Gráfico e Preparação de Imagens: BENVINDO RODRIGUES, JOÃO GIL PAIVA,
MIGUEL RIBEIRO e PEDRO LUZ

Morada da Redação: Rua da Impala, n.º 33-A - Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra
Telefone: 219 238 000
E-mail: novagente@impala.pt

Centro de Documentação e Arquivo: ANA SIMÕES (Coordenadora)
Telefone: 219 238 420

Banco de Imagem: Shutterstock

PUBLICIDADE

Lisboa – Diretor: BRUNO RODRIGUES
(bruno.rodrigues@impala.pt – 219 238 481)
Contactos: JOÃO ALLEN
(joao.allen@impala.pt – 219 238 021)
Planeadora: SUSANA FRANCISCO
Morada: Rua da Impala, n.º 33-A – Abrunheira,
S. Pedro de Penaferrim, 2710-070 Sintra

Porto – Diretor: JORGE REAL
(jorge.real@impala.pt – 220 917 727)
Morada: Av. da Boavista, n.º 1679, 6.º,
sala 6.8, 4100-132 Porto
Contactos: ELIANA MORIM
(eliana.morim@impala.pt – 220 934 189)

COORDENAÇÃO GERAL

Direção de Marketing e Eventos: MARIA JOSÉ CORREIA
Tiragem e Reparte: ALEXANDRA FERREIRA
Direção de Produção: FRANCISCO PINTO
Direção de Controlo de Qualidade: JORGE CALAIA

PRODUÇÃO DE CONTEÚDOS EDITORIAIS E GRÁFICOS

WORLDIMPALA.NET, LDA. Rua da impala, n.º 33 A
Piso 2 sala 2.2,
2710-070 Sintra

IMPRESSÃO

INCOGNIT CALCULATION, UNIPESSOAL LDA. Estrada de São Marcos, 27
São Marcos
2735-521 Cacém

DISTRIBUIÇÃO

Distribuição: VASP – DISTRIBUIDORA DE PUBLICAÇÕES, S.A.
Morada: Lisboa – Quinta do Grajal, Venda Seca,
2739-511 Agualva-Cacém; tel.: 214 337 000;
E-mail: geral@vasp.pt

Assinaturas digitais: www.lojadasrevistas.pt
E-mail: assinaturas@vasp.pt
assinaturasdigitais@impalamultimedia.pt

Telefone: 214 337 036 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)
219 238 352 (2.ª a 6.ª F das 9-18 h)

ASSINATURAS DIGITAIS COM 50% DE DESCONTO
SEMESTRAL: € 32,50; ANUAL: € 65; BIANUAL: € 130
ASSINATURAS EM PAPEL COM PORTES INCLUÍDOS
SEMESTRAL: € 65; ANUAL: € 130; BIANUAL: € 260
Outras assinaturas em **www.lojadasrevistas.pt**
ASSISTÊNCIA DIRETA AO AGENTE: 219 238 094

apct

Tiragem média do mês de janeiro de 2024: 39 960 exemplares
Registo ERC N.º 104 585 . Depósito Legal 3/83

VISAPRESS©
Direitos de Autor Protegidos
A REPRODUÇÃO, DISTRIBUIÇÃO OU COLOCAÇÃO À DISPOSIÇÃO DE PARTE OU A TOTALIDADE DOS SEUS CONTEÚDOS TEM QUE SER LICENCIADA. **DAMOS LICENÇA A QUEM PEDE**. PEÇA JÁ A SUA
O USO DA MARCA E LOGOTIPO, PARA QUAISQUER EVENTOS DE NATUREZA PÚBLICA OU PRIVADA, depende de autorização por escrito, a conceder pelo Editor, sob pena de procedimento legal.

Propriedade do título e Editor: JACQUES DA CONCEIÇÃO RODRIGUES
Domicílio do editor: Rua da Impala, n.º 33-A
2710-070 Sintra

Pedro Barroso
DE LUTO

Morreu o avô do ator, aos 90 anos. A notícia foi dada por Pedro Barroso, que prestou uma homenagem àquele que foi a sua maior referência. *"9/02/1934-18/02/2024. Meu criador, a minha maior referência. Sei que, do alto do céu, me guardas e me guias"*, escreveu, na legenda de um conjunto de imagens em que posa junto do seu avô Zé. O ator recebeu várias mensagens de apoio dos fãs e de alguns colegas da televisão.

Gisele Bündchen
APAIXONADA PELO PROFESSOR DE JIU-JITSU

Em outubro de 2022, a modelo brasileira e Tom Brady decidiram pôr um ponto final no casamento, mas o seu coração já está ocupado. Gisele Bündchen apaixonou-se por Joaquim Valente pouco depois do divórcio, mas nos últimos anos o casal tem conseguido ser discreto. Tão discreto que ninguém os apontava como namorados... até agora! Os dois foram fotografados em Miami, Estados Unidos, no Dia dos Namorados, em clima de grande cumplicidade. Uma fonte próxima contou à **Page Six** que estão *"profundamente apaixonados"*. Joaquim Valente é instrutor de jiu-jitsu e conheceu a modelo cerca de duas semanas após Gisele Bündchen se ter divorciado.

Pedro Abrunhosa
ARRASA BLOCO DE ESQUERDA

"Fazer o que nunca foi feito" é o slogan utilizado na campanha eleitoral do Bloco de Esquerda, e Pedro Abrunhosa não gostou. Tudo porque o autor do tema **Fazer o que Ainda Não Foi Feito** considera esta ação publicitária *"uma apropriação indevida"* da letra da sua canção e solicitou aos seus advogados que notificassem o partido para *"imediata retirada da frase"*. Foi o próprio quem fez estas considerações, nas redes sociais. Houve quem se opusesse às declarações do artista, sublinhando desde logo que a frase do slogan e o título da canção não são exatamente iguais.

TUDO EM CIMA DA MESA
À conversa com Daniel Oliveira, o candidato a primeiro-ministro pelo Partido Socialista recordou a infância e o percurso político.

Pedro Nuno Santos

EM LÁGRIMAS AO RECORDAR MOMENTO FAMILIAR DIFÍCIL

O secretário-geral do Partido Socialista (PS) foi convidado do *Alta Definição*, da SIC, e não conteve as lágrimas quando falou com Daniel Oliveira sobre a sua família. O candidato a primeiro-ministro confessou que sempre quis ter uma família maior, mas *"nunca conseguiram"*. "[2022] *Foi terrível para mim. Foi um ano muito difícil para a Catarina* [Gamboa, a mulher]*, havia projetos de vida que não conseguimos e foi muito duro. Nem sempre se consegue o que desejamos e queríamos uma família maior e nunca conseguimos. Temos o nosso filho, a melhor coisa da nossa vida, mas houve desejos como todas as famílias têm e em 2022 não o conseguimos. Deixa marcas, claro"*, disse, em lágrimas. *"Sou uma pessoa feliz, apesar de estar emocionado. Sou muito feliz com a família que tenho e estou hoje numa posição que me motiva muito e me engrandece"*, completou.

Família de Navalny

IMPEDIDA DE VER O CORPO

As autoridades russas continuam a negar o acesso da família ao corpo de Alexei Navalny, principal opositor de Vladimir Putin, que morreu numa prisão do Ártico, onde cumpria uma pena de 19 anos. *"A mãe de Alexei e os seus advogados chegaram à morgue. Não foram autorizados a entrar. Um dos advogados foi literalmente empurrado para fora. Quando perguntaram à equipa se o corpo de Alexei estava lá, ele não respondeu"*, disse a porta-voz de Navalny, Kira Iarmich, nas redes sociais. A família de Navalny acusa as autoridades de tentarem *"apagar o rasto"* dos *"assassinos"* ao recusarem entregar o corpo do opositor do regime russo.

Nuno Markl

DENUNCIA ESQUEMA DE BURLA

O animador da Rádio Comercial recorreu às redes sociais para denunciar mais um esquema de burla em que alguém se fez passar por si para enganar pessoas de que lhe são próximas. Uma das vítimas foi a agente do humorista, que recebeu uma mensagem supostamente de Nuno Markl a pedir que lhe fizesse uma transferência bancária. *"As más notícias é que anda um bandido a fazer-se passar por mim no WhatsApp, e tentou sacar 1000 euros à minha agente. As boas notícias é que a Anabela lhe deu um bailinho giro"*, contou.

Textos: MAFALDA MOURÃO; Fotos: IMPALA e D.R.

"Custa-me pensar nas pessoas que conheci, muitas delas sobreviventes de ataques", lamenta Ana Sofia

ANA SOFIA CARDOSO, DA TVI, E NUNO PEREIRA, DA SIC,
RECORDAM O QUE VIVERAM NA UCRÂNIA

LEMBRANÇAS DE UMA GUER

Dois anos depois da invasão russa, assinalados a 24 de fevereiro, a **NOVA GENTE** desafiou dois repórteres a transportarem para o papel tudo o que lhes vai na alma sobre um conflito que presenciaram e que continua a matar inocentes todos os dias. Não perca os seus emocionantes testemunhos.

"Há um ano escrevia uma crónica que não queria escrever. Passados 365 dias escrevo outra. Temo que daqui a um ano voltemos a assinalar esta data, com ainda mais inércia perante aquilo que os nossos olhos veem.

Nas duas vezes que estive em trabalho na Ucrânia, logo nos inícios da guerra, não lidávamos com este sentimento de que a solidariedade tem limites e limitações. Não lidávamos com a angústia de os ucranianos precisarem de ajuda e de ajuda não chegar. Viviam-se momentos de tristeza, mas havia conforto na certeza da solidariedade prestada pelos outros povos. Hoje, os ucranianos estão mais sozinhos. Embora todos ou quase todos digam que não.

Estão mais sozinhos e nós menos confiantes sobre como pode terminar esta guerra.

Neste último ano, o conflito na Ucrânia nunca deixou de estar presente nas televisões, mas não há dúvida de que a atenção dada foi sendo reduzida. Sordidamente, a atenção dos telespetadores, de todos nós, voltou a ganhar fôlego quando nos apercebemos, quando interiorizámos, que a Rússia pode ganhar e que a Ucrânia pode perder. Que Putin pode sair vitorioso e Zelensky derrotado. Não basta dizermos que tal cenário é impossível. Nestes últimos meses ganhámos a perceção, que nunca devíamos ter perdido. As guerras podem ser ganhas, mas também se podem perder e o conflito na Ucrânia não será exceção.

Em 2022, a força dos ucranianos estava enraizada na amizade demonstrada pelo mundo Ocidental, estava solidificada na convicção de que quem invade não pode ganhar, de que quem faz mal não pode ser premiado, de que quem agride não pode sair vitorioso. Hoje, as perspetivas não são exatamente as mesmas e

"São precisos sacrifícios. De todos. Não apenas do povo ucraniano. Repito, de todos nós", referiu Ana Sofia

EXCLUSIVO

Nuno Pereira tem o desejo de voltar à Ucrânia... com José Silva (em baixo), o colega e amigo com quem fez dupla em plena guerra

RA SEM FIM À VISTA

a confiança vai sendo também alternada com o sentimento de injustiça.

Neste momento questiono-me que força interior têm de ter as pessoas que têm guerra à porta há já 730 dias, que choram pelos familiares que morreram na guerra, que perderam o emprego, que ficaram com a casa em escombros? Como conseguem continuar a levar a vida adiante, sem, no entanto, saberem se o esforço será compensado? Se um dia passam a ser considerados cidadãos russos em vez de ucranianos? No início da guerra, o otimismo dava coragem, conferia resiliência, fornecia ânimo. E agora? Agora será menos evidente que assim seja.

Custa-me pensar nas pessoas que conheci, muitas delas sobreviventes de ataques, e pensar como conseguem neste momento alimentar a alma.

Lembro-me bem de como eu e o Nuno Machado Mendes nos sentimos depois de nós próprios termos sido alvo de um ataque dos russos, na fronteira com Kherson. Nenhum de nós se desanimou. Nenhum de nós pensou que seria assim todos os dias. Pensámos, sim, que todos os ataques levados a cabo pela Rússia seriam um dia 'vingados'.

Quando durante longos minutos estivemos debaixo de artilharia pesada russa, sem qualquer sítio para nos abrigarmos, à mercê da sorte e do azar, nunca pensámos que, um dia, a Ucrânia podia perder a guerra. E essa mera crença deu-nos ânimo, alimentou-nos o sentimento de justiça, de vontade de partilhar com todos o sofrimento que os ucranianos estão a enfrentar desde o dia em que o país foi invadido.

Ser repórter de guerra na Ucrânia ou no Médio Oriente, ou noutro local do planeta, só faz sentido se for nutrido com um sentimento de justiça, de humanidade. Mas é preciso ter consciência de que, por mais que custe, o Bem nem sempre ganha sobre o Mal. Não se pode apenas acreditar nesse ideal. É preciso fazer acontecer. São precisos sacrifícios. De todos. Não apenas do povo ucraniano. Repito, de todos nós."

"Parti 15 dias depois, sozinho, um dia antes do Dia do Pai"

"Parece impossível... parece que foi ontem, parece que não tem fim. Passaram dois anos desde que a guerra na Ucrânia teve um 'início oficial', desde que correu o pano para o mundo ➤

inteiro assistir através da televisão. Para muitos parecia um filme, outros até não acreditavam que aquelas primeiras imagens fossem reais, mas foram, eram e são!

As primeiras bombas caíram em Kiev a 24 de fevereiro. Eu recebi uma chamada uma semana depois. Do outro lado, a voz calma da Marta Brito dos Reis (subdiretora de Informação da SIC) deixava-me uma questão, que naquele momento foi um dilema: *'Nuno, queres ir para Guerra?'* Em dois segundos a questão ficou feita e num segundo ultrapassei o dilema de estar a almoçar com toda a minha família (só faltava a minha mulher), filhas, pai, irmão, cunhada, sobrinhos, estavam todos sentados à mesa à minha frente, e respondi que *'Sim!'*. Não podia dizer mais nada para ninguém se aperceber ao que se referia a minha concordância. Precisava de os preparar... acabei por nunca o conseguir fazer.

Parti 15 dias depois, sozinho, um dia antes do Dia do Pai... com a 'desculpa' para a família de que ia apenas ficar na fronteira. Aterrei na Roménia, fiquei em Bucareste à espera de um repórter de imagem que me fosse acompanhar.

Depois de passar cinco dias em Isaccea, cidade romena de fronteira com a Ucrânia, aterrou o meu companheiro de guerra. O José Silva vinha de uma reportagem em Moçambique com o Presidente Marcelo, só foi a casa trocar a mala e voar para se encontrar comigo. Fui buscá-lo ao aeroporto e, como sempre, o Zé chegou a sorrir. Seguimos para Iasi, uma cidade no norte da Roménia junto à fronteira com a Moldávia. Lá tínhamos um contacto que nos fazia atravessar o país de norte a sul para nos encontrarmos na capital, Chisinau, com o Paulo Cepa, repórter de imagem da SIC com muitas guerras nas costas. Ele estava a sair da Ucrânia com a sua missão cumprida. Trazia três semanas de caos para nos

"Todos os dias passávamos duas vezes uma ponte minada. Era um silêncio dentro do carro", contou Nuno

contar, mas não houve tempo. Entregou-nos os coletes e os capacetes, advertiu-nos dos perigos, deu-nos dicas de onde comer e tivemos de seguir, o Cepa para casa e eu e o Zé para Palanca, a fronteira sul da Moldávia com a Ucrânia. Passámos a linha que separa a guerra da paz, a pé, com todo o material de televisão às costas. Lembro-me de me sentir um sortudo, no sentido contrário eram milhares de pessoas a sair, a deixar o seu país e tudo o que tinham para trás. Eu e o Zé íamos... no sentido contrário.

Entrámos na guerra pelo nosso próprio pé. Não tínhamos data para regressar. Muitos deram-nos uma semana de 'vida', outros diziam que o 'gajo das festas' não se aguentava lá nem um fim de semana. Mas acabámos por ficar praticamente um mês e meio. Foram 42 dias.

Assim que apanhámos o nosso *fixer* já do lado ucraniano, fomos diretos a Mikolaiv, sem sequer ir ao hotel, tinha havido um forte bombardeamento a um edifício federal.

Mikolaiv tinha estado tomada pelos russos nos primeiros dias de guerra, mas acabou por ser recuperada, era a linha que separava a conquista russa da defesa ucraniana no sul do país. Diziam-nos para não ir a Mikolaiv porque era muito perigoso, as forças russas estavam ali a 20 ou 30 quilómetros.

Voltámos novamente no dia seguinte para fazer uma reportagem num bairro de pescadores que tinha sido bombardeado e, cinco minutos depois de termos chegado, houve novo bombardeamento russo. Foram mais de 30 roquetes e vários mísseis de fragmentação, disparados na direção do centro da cidade, que foram abatidos pelas antiaéreas ucranianas, literalmente por cima das nossas cabeças. Os estilhaços caíam nas ruas e nos telhados à nossa volta. Era apenas o nosso segundo dia e estávamos a receber abrigo e proteção da população ucraniana. O senhor Vladimir, homem de 50 anos, que parecia ter 70 e muitos, tinha escapado por pouco a uma emboscada russa, perguntava-nos o que estávamos ali a fazer, se tínhamos sido obrigados a ir para ali. Respondemos-lhe que não, que estávamos porque queríamos mostrar o que se estava a passar, queríamos mostrar o que estava a acontecer, essa era a nossa missão. No meio de tudo aquilo conseguia haver um sorriso misturado com uma expressão de espanto.

Eu e o José Silva tínhamos cama em Odessa, num hotel junto ao porto. Estávamos de frente para o Mar Negro, onde estavam cinco navios de guerra russos, entre eles o mais temido de todos, o Moskva,

ALVO DE ATAQUE
Ana Sofia confessou que ela e o câmara com quem trabalhou, Nuno Machado Mendes, foram alvo de um ataque dos russos.

Nuno Pereira em reportagem (à esq.); com as filhas, Matilde e Carolina, ele que partiu para a Ucrânia na véspera do Dia do Pai (em cima); e com o repórter de imagem José Silva (em baixo)

com mísseis de 600 quilómetros de alcance. Acabou por afundar naquele nosso tempo de guerra.

O ser humano adapta-se rapidamente quando não tem opções. Ao fim de dois ou três dias eu e o Zé tínhamos uma rotina normal de dia a dia como se de qualquer outro tipo de trabalho se tratasse. Estabelecer contactos, tentar conhecer as pessoas certas para nos avisar de algum motivo de reportagem, as sirenes passaram a fazer parte do dia a dia, os estrondos de artilharia ao fundo também. Estranho passou a ser quando tudo estava calmo e parecia querer voltar à normalidade em Odessa. Era porque algo grande estava para acontecer.

Praticamente todos os dias fazíamos a viagem até Mikolaiv, eram 120 quilómetros para cada lado, por estradas com muitas marcas de combates anteriores. Mikolaiv estava a ser muito massacrada pelas forças russas, estava muito exposta, quer pelo mar, por ser uma cidade portuária, que por bases militares russas na Crimeia, quer pela própria linha da frente russa que já estava em Kherson, o Oblast vizinho de Mikolaiv.

Todos os dias passávamos, no mínimo, duas vezes uma ponte minada. Era um silêncio dentro do carro cada vez que isso tinha de acontecer, e acontecia, praticamente, todos os dias.

Estivemos na linha da frente em Kherson. Fizemos a estrada da morte; felizmente, fizemo-la nos dois sentidos. Para lá e, sete horas depois, com a reportagem feita, para cá.

Até que o telefone tocou novamente e a mesma voz calma da Marta me disse que já chegava... que tínhamos de voltar para Lisboa.

Foram mais de 40 peças editadas para os jornais da SIC e da SIC Notícias. Foram mais de 100 diretos. Na Ucrânia conheci pessoas fantásticas, a quem prometi voltar, com o José Silva, e quero muito voltar! Porque sinto que, apesar de tudo, algo ficou por fazer.

Só ao chegar a Portugal tive noção do que tudo isto, que tanto me entusiasmou e realizou profissionalmente, causou aos meus... à minha família. A caminho ou na Ucrânia, passei o Dia do Pai, passei o primeiro dia de aniversário da mãe, sem ela estar entre nós, passei o meu dia de aniversário. Só aqui em Portugal percebi o quanto devem ter sofrido, as noites que não dormiram. Por isso, peço desculpa, peço muita desculpa! Só não vos posso dizer que não o voltaria a fazer... e sei que o José Silva ia comigo."

***"Só ao chegar a Portugal tive noção do que tudo isto causou aos meus..."*, desabafou o repórter da SIC**

Viperina

Depois de o Fernando Madureira ser preso, o Jorge Nuno Pinto da Costa deve estar a dizer para os seus botões: *"Macacos me mordam se eu previa isto..."*

◗ Reconheceu o **Ruben Rua**: *"Em televisão, a imagem conta. Naturalmente que não é isso que define um bom apresentador..."* Apenas lhe faltou acrescentar: E o meu caso está aí, à vista de toda a gente, para o comprovar...

◗ Confidenciou o ator **Manuel Sá Pessoa**: *"Dizem que o meu filho é a minha fotocópia"*. Apenas lhe faltou acrescentar: A cores e em 3D!

◗ A melhor anedota da pré-campanha eleitoral: É urgente acabar com a corrupção, nem que, para que isso aconteça, se tenha de dar algum por fora...

◗ Comentando os fracos resultados da novela **Senhora do Mar,** a **Teresa Guilherme** resolveu assustar o diretor de Programas da SIC, o **Daniel Oliveira**. E olhem que a Teresinha basta aparecer para assustar...

◗ Contou a **Catarina Siqueira**: *"Fui a um psicólogo, fui a um nutricionista, fui a um psiquiatra. Fui a um médico de medicina chinesa, a um malabarista, a um hipnoterapeuta. Fui a todo o lado. Sou muito teimosa"*. Não parece, mas a Catarina está a falar para o Henrique, o neto do **Ruy de Carvalho**, com quem ela agora namora, coitadinho...

◗ Declarou a **Elma Aveiro**: *"Acredito que a vida é uma oportunidade para crescer, aprender e descobrir novas paixões"*. Ouviu-se logo uma vozinha dizer: Esta é mesmo uma Elma do outro mundo...!

◗ A **Catarina Furtado** esteve de férias em Zanzibar, um arquipélago na Tanzânia. Dizem que estas escapadinhas que ela faz são para esquecer ou atenuar a dor da separação do **João Reis**. Com tantas viagens que, desde o fim do casamento, tem feito, vê-se bem que essa dor é mesmo infinita...

◗ Soube-se que a **Bárbara Norton de Matos** foi bem aceite pela família do namorado, o toureiro **João Moura Caetano**, e já passa noites numa das herdades em Monforte, no Alentejo. Ouviu-se logo uma amiguinha lembrar: Esse tratamento de luxo não teve a **Luciana Abreu**, coitadinha!

◗ Na prisão, o **Fernando Madureira**, o Macaco, pode comer peixe, carne ou comida vegetariana e mais tarde vai ter acesso ao ginásio para manter o "caparro" em forma. Chama-se a isto seguir um bom regime... prisional!

◗ A **Iva Domingues** anda à procura de namorado e, para isso, frequenta a aplicação Raya, conhecida como o Tinder dos famosos. Ainda a vamos ver, um dia destes, de braço dado com o **Brad Pitt**!

◗ Tem-se falado muito da amizade da **Alexandra Lencastre** com o **Bruno Cabrerizo**. É uma amizade pura, sem outras intenções. Ouviu-se uma vozinha amiga exclamar: Ó que pena para ela!

◗ Afinal, o **Daniel Oliveira** anunciou que, apesar de ser um fiasco de audiências, a novela **Papel Principal** vai estar no ar, na SIC, até ao final de 2024. Agora, à **Cristina Ferreira** a vida está a correr-lhe bem...

◗ O **José Carlos Pereira** está apaixonado pela namorada, a **Irina Sustelo**, e passam ambos algum tempo a trabalhar na Suíça, na área do antienvelhecimento, de que ela é especialista. Por isso, já há quem diga: Lá está a Irina a... Sustelo!

◗ Diz-se que, volta e meia, a **Luciana Abreu** ainda manda mensagens disfarçadas para fazer pirraça ao **João Moura Caetano** e à **Bárbara Norton de Matos**. Se for mentira, é mau. Se for verdade, ainda é pior!

◗ A **Fanny Rodrigues** continua a prantear o fim da sua relação amorosa com o **Jorge Frade**. Como diz a minha tia Adelaide: Ó miúda, depois de tanta insistência, se não deu, é porque não tinha mesmo que dar...

◗ Confessou o cantor **Fernando Daniel**: *"No meio de tanto trabalho e sucesso, comecei a esquecer-me daquilo que realmente importa – de mim e da minha saúde mental"*. Ouviu-se logo um coro de vozes gritar: Isso já a gente tinha percebido...

◗ Declarou o **José Manuel Durão Barroso**: *"A qualidade deteriorou-se e os partidos não têm o mesmo prestígio; a preparação cultural e intelectual dos protagonistas é inferior"*. Apenas lhe faltou acrescentar: E isso começou comigo...

O Presidente Marcelo nomeou para o Conselho de Estado a maestrina Joana Carneiro. Ele adora que lhe deem música

SIGA-NOS

NOVA GENTE

VÁ AO POLITEAMA

E ASSISTA A UM MUSICAL: *A BELA ADORMECIDA* OU *LAURA*

COM A ASSINATURA TRIMESTRAL DIGITAL DA *NOVA GENTE*, além de ter as notícias mais recentes, entrevistas exclusivas e grandes reportagens...

TRÊS MESES POR APENAS € 16,25

... RECEBE A OFERTA DE 1 BILHETE DUPLO PARA A 2ª TRIBUNA + 10% de DESCONTO

para assistir no POLITEAMA a um dos musicais: *A BELA ADORMECIDA* ou *LAURA*

WWW.LOJADASREVISTAS.PT | TEL.: 219 238 231 | ENCOMENDAS@IMPALA.PT

Aproveite os benefícios fiscais, recuperando parte do IVA das suas assinaturas.

Bilhetes para o Politeama limitados ao *stock* existente.

NOVO ANO, CASA NOVA

Concretize o projeto dos seus sonhos com as nossas propostas

OFERTA

SIGA-NOS

JÁ NAS BANCAS ou em www.lojadasrevistas.pt

Passatempos & Receitas

NOVA GENTE

Sudoku

Fácil

	2	5	8		4			
	9	3	1			4		
	6						1	3
6						3		
2			3		6			5
		4						9
8	1						4	
		7			1	6	8	
			6		7	9	3	

8			5			7	3	
		1	7					
4					2		6	
7			6		8			9
9	1						8	5
6			1		9			3
	7		2					4
					1	5		
	6	2			3			7

Médio

1				3			9	6
	9		6					
	3	5				8		
5	4		3					2
7			9		2			8
8					7		5	3
		4				5	6	
					4		8	
3	1			6				7

	5	2		4			3	9
					6		2	
8				9	2	4		
							6	2
3			9	1	5			4
9	8							
		7	2	6				8
	4		7					
6	1			3		2	7	

Difícil

		8		7				2
		5		9	2			6
7		2			1		3	
6		3		5				
			2		6			
				3		6		9
	7		9			5		1
8			7	6		4		
2				1		7		

				2		5		
	5			7		9		1
8	6		9	1				
	9		2				4	7
			4		3			
4	1				7		9	
				8	2		3	5
6		1		3			7	
		5		4				

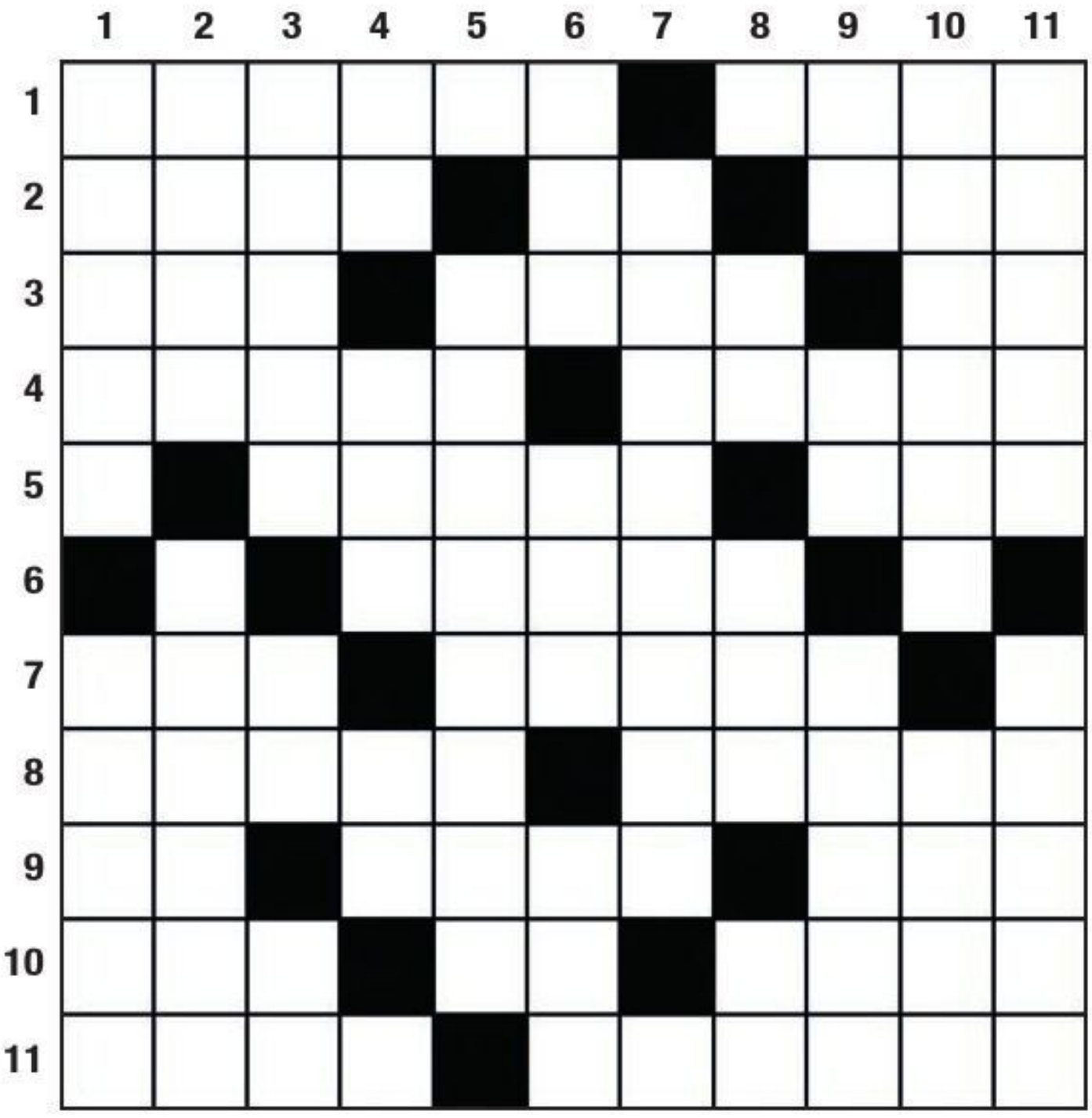
Muito difícil

3	2			6				
6								4
	4	1		8			6	
1	8			4		3		
9			6		5			8
		4		3			2	1
	1			2		5	8	
8								7
				9			1	3

		1		6		7	5	
2								
		5	1	7		2		4
6				4				5
	4	8				9	2	
9				2				1
1		6		8	3	5		
								8
	2	4		5		6		

Palavras cruzadas

1



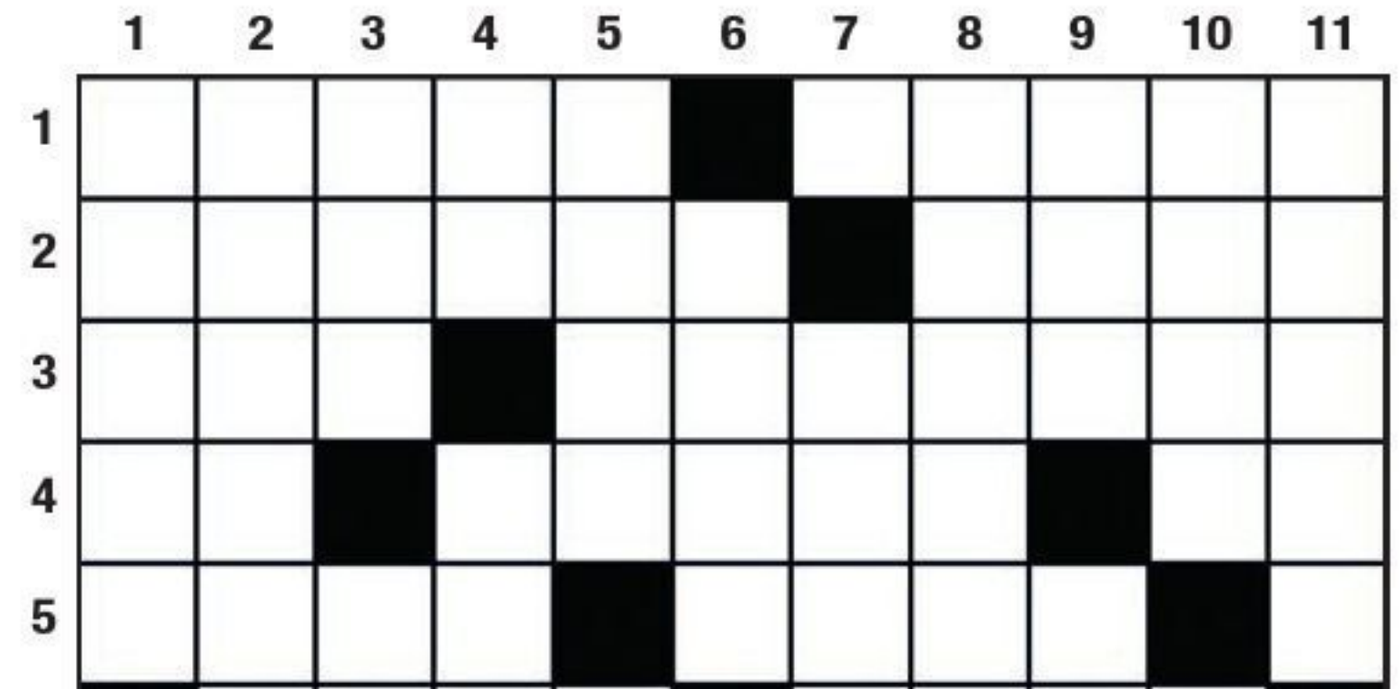
HORIZONTAIS: 1. Aéreas. Celebração do casamento. 2. O ponto mais elevado de um monte. O espaço aéreo. Designa carência ou ausência (prep.). 3. Naquele lugar. Camareiros. Contr. da prep. em com o art. def. o. 4. Ameno. Destituir. 5. Tardio nos movimentos. Jornada. 6. Designação geral de todas as peças de vestuário ou de cama. 7. Salto brusco. Mulher que está para casar. 8. Dito, resposta ou réplica feliz (fig.). Grande artéria a partir da qual o sangue arterial é conduzido a todo o corpo. 9. Caminhar para lá. Pôr ovos. Na companhia de. 10. Hora do ofício divino. Sobre (prep.). Reputação. 11. Insígnia heráldica com a forma de X. Habituar.

VERTICAIS: 1. Eventualidade. Grande estabelecimento de fabricação industrial (Brasil). 2. Cãozinho de luxo, de pelo comprido e lustroso. Bico metálico que se adapta à caneta (pl.). 3. Plantio de amieiros. Nesse lugar. Aprovado (abrev.). 4. Preposição. Observar. Contr. da prep. de com o art. def. o. 5. Nome genérico dado aos aparelhos por meio dos quais se navega no ar. 6. Desloca-se para fora. Dueto. Mulher que cria criança alheia. 7. Andar num rodopio. 8. A si mesmo. Insignificância (fig.). Forças Armadas (abrev.). 9. Aqueles. O p grego. Grande arca com gavetões. 10. Valentia. Segure. 11. Fruto da amoreira e de algumas espécies de silvas. Sugar (o leite) da mãe ou da ama.

2

HORIZONTAIS: 1. Avarento. Eventualidade. 2. Diz-se do tempo em que estão abertas as aulas. Fiança, quando prestada na letra de câmbio, livrança ou cheque. 3. Cólera. Relativo à criação de aves. 4. Carta de jogar. Transgressão de um preceito legal. Lamento. 5. Ave cujo canto parece dizer o seu nome. Dilatado. 6. O m. q. lódão. Parte do templo destinada aos fiéis. 7. Farripa. Senhora educada. 8. Sobre (prep.). Volta em espiral. O p grego. 9. Estar em delírio, tresvariar. Pessoa que dança, em relação àquela com quem dança. 10. Que é feito de cobre, de bronze ou de arame. Ato de impelir com o remo. 11. Relativo aos Mouros ou Moiros. Dizer orações.

VERTICAIS: 1. Outrossim. Espécie de capa mourisca sem mangas. 2. Letra maiúscula. Genuíno. 3. Relato, escrito geralmente em livro especial, de tudo quanto se tratou numa reunião ou assembleia. Coloração. Norma social. 4. Graceja. Que fica situado do lado de cá. 5. Pôr ovos. Objetar. 6. Curral de ovelhas. Guarnecer de asas. 7. Magnete natural. Acreditar. 8. Bordoada. A mim. 9. Insignificância (fig.). Ovário dos peixes. Estado de um país que não está em guerra. 10. Qualquer compartimento de uma casa. Espécie de pastel de massa com recheio de carne, peixe, etc. 11. Árvore leguminosa cesalpinácea. Encolerizar, detestar.



Sopa de letras

1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	L	O	V	B	G	D	O	L	O	M	I	T	E	S	R
2	H	P	E	C	B	G	A	S	M	L	C	Z	R	A	E
3	O	S	T	E	N	T	A	R	F	O	V	A	B	X	M
4	U	L	O	S	D	D	S	X	G	P	B	S	A	V	B
5	F	I	R	O	N	I	Z	A	R	F	F	D	R	F	A
6	H	S	I	F	R	X	F	V	B	R	C	R	A	B	N
7	I	P	A	L	P	G	V	F	X	D	A	F	T	L	D
8	F	U	L	I	G	E	M	B	A	V	R	B	E	O	A
9	E	O	G	O	I	L	G	J	U	D	A	I	Z	A	R
10	M	A	T	Q	M	A	T	O	E	F	M	F	A	P	O
11	I	S	F	U	C	T	F	P	M	D	O	V	N	S	B
12	A	D	S	I	A	I	S	L	O	E	N	D	J	U	Q
13	T	R	S	L	O	N	D	R	I	N	O	C	U	S	A
14	R	O	B	A	S	A	A	D	T	B	S	A	I	P	T
15	Q	Q	G	T	D	V	X	N	E	Q	U	I	C	I	A
16	T	U	B	A	G	E	M	D	N	A	D	H	Q	R	G
17	A	E	D	R	C	F	E	S	S	X	R	U	L	A	V
18	H	I	E	X	P	I	G	M	E	N	T	O	X	R	C
19	U	R	S	A	B	B	X	B	G	V	F	D	V	F	S
20	J	A	Q	U	E	D	U	T	O	F	B	S	M	H	D

AQUEDUTO
BARATEZA
CARAMONO
DOLOMITE
EMBANDAR
FULIGEM
GELATINA
HIFEMIA
IRONIZAR
JUDAIZAR
LONDRINO
MOITENSE
NEQUÍCIA
OSTENTAR
PIGMENTO
QUILATAR
ROQUEIRA
SUSPIRAR
TUBAGEM
VETORIAL

Procure encontrar no emaranhado de letras as 20 palavras referidas nas listas, não havendo palavras na diagonal

2

AUGURADO
BRAMADOR
CELERADO
DOROTEIA
ELUCIDAR
FRANJADO
GEMÍFERO
HOLÓPODE
INFRATOR
JANOTICE
LIMONADA
MARIPOSA
NEVISCAR
OPALIZAR
PELINTRA
QUARTEL
RECOSTAR
SUBLUNAR
TINGIDOR
VOLTEADA

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
1	O	P	F	E	C	V	G	E	M	I	F	E	R	O	F	1
2	J	L	R	D	D	H	F	C	V	V	F	L	V	F	B	2
3	A	F	D	A	S	O	D	S	U	B	L	U	N	A	R	3
4	N	R	S	A	A	L	E	D	F	R	D	C	D	V	E	4
5	O	X	D	O	R	O	T	E	I	A	E	I	C	F	C	5
6	T	V	A	X	Z	P	S	S	S	M	S	D	X	L	O	6
7	I	A	X	V	V	O	L	T	E	A	D	A	A	O	S	7
8	C	F	V	P	F	D	A	A	C	D	A	R	S	P	T	8
9	E	D	C	E	L	E	R	A	D	O	X	F	E	L	A	9
10	S	E	F	L	B	V	X	B	D	R	V	B	D	F	R	10
11	N	E	V	I	S	C	A	R	O	A	M	L	F	R	O	11
12	A	D	E	N	G	F	U	G	L	S	A	O	V	D	V	12
13	Z	O	S	T	I	N	G	I	D	O	R	P	I	S	C	13
14	C	P	A	R	U	J	U	O	P	X	I	D	N	A	Z	14
15	D	A	X	A	J	I	R	L	D	V	P	E	F	X	A	15
16	C	L	U	B	O	O	A	P	E	F	O	S	R	C	S	16
17	L	I	M	O	N	A	D	A	S	B	S	A	A	D	R	17
18	V	Z	O	G	L	A	O	D	Q	U	A	R	T	E	L	18
19	F	A	P	D	P	C	D	E	A	D	A	X	O	V	G	19
20	F	R	A	N	J	A	D	O	X	E	S	C	R	F	B	20

Quiz

Cristina Ferreira

1

Sabia que em 2013, lançou um livro de culinária? Como se chama?

a) *Cristina Também Sabe Cozinhar* ❑
b) *Os Doces da Cristina* ❑
c) *Deliciosa Cristina* ❑

2

Cristina já confessou que "a melhor cozinheira do mundo" é a:

a) Mãe ❑
b) Tia ❑
c) Madrinha ❑

3

Em que programa se estreou como apresentadora?

a) *Big Brother* ❑
b) *Queridos Inimigos* ❑
c) *A Tua Cara Não Me É Estranha* ❑

4

O seu *blog* chama-se:

a) *Cristina* ❑
b) *Daily Cristina* ❑
c) *O Blog da Cristina* ❑

5

Em que dia estreou o *Você na TV*, o programa que apresentava com Manuel Luís Goucha e que foi líder de audiências durante 16 anos?

a) 14 de setembro de 2004 ❑
b) 13 de setembro de 2004 ❑
c) 15 de setembro de 2004 ❑

6

Em que dia celebra o seu aniversário?

a) 11 de setembro ❑
b) 9 de setembro ❑
c) 8 de setembro ❑

7

Como se chama o filho que teve com António Casinhas?

a) António ❑
b) Vicente ❑
c) Tiago ❑

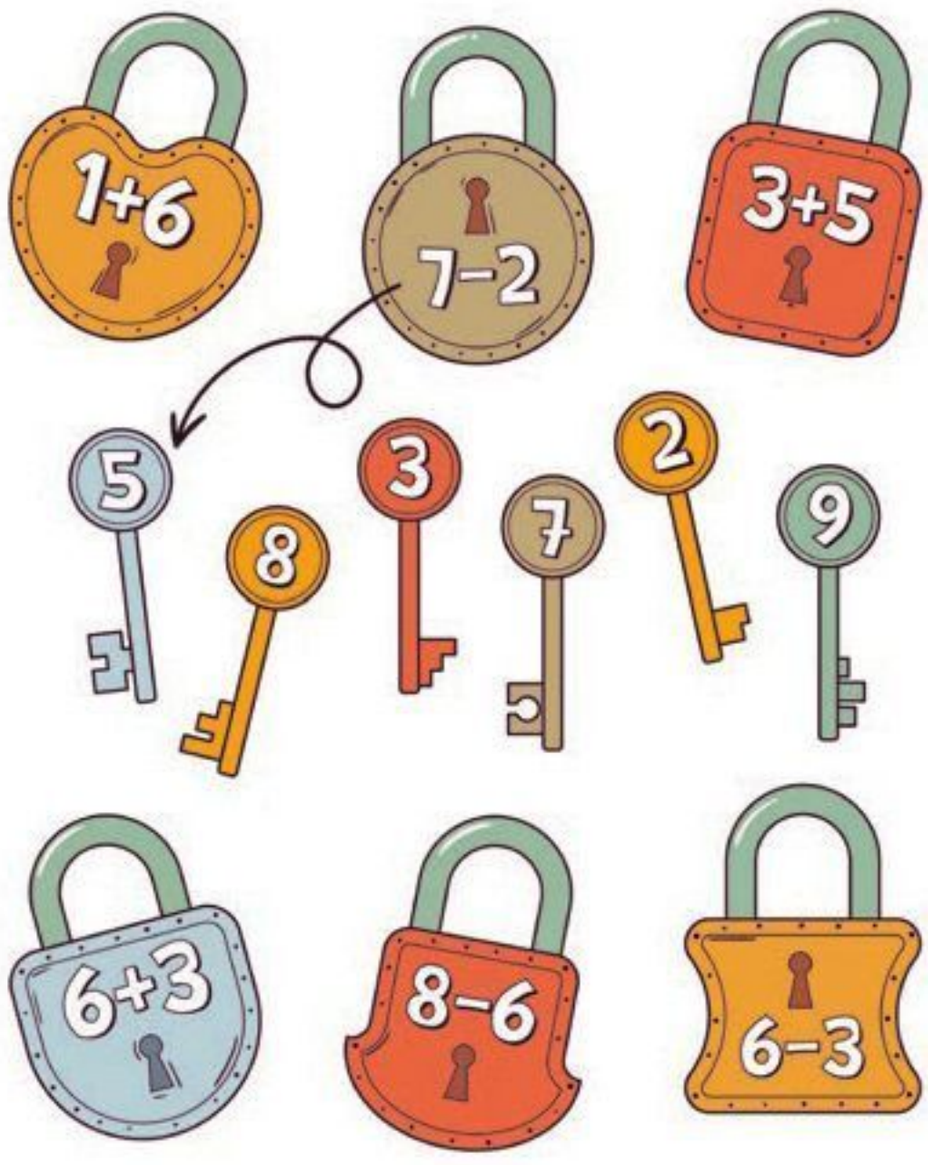
8

Recentemente esteve de férias com o namorado nas:

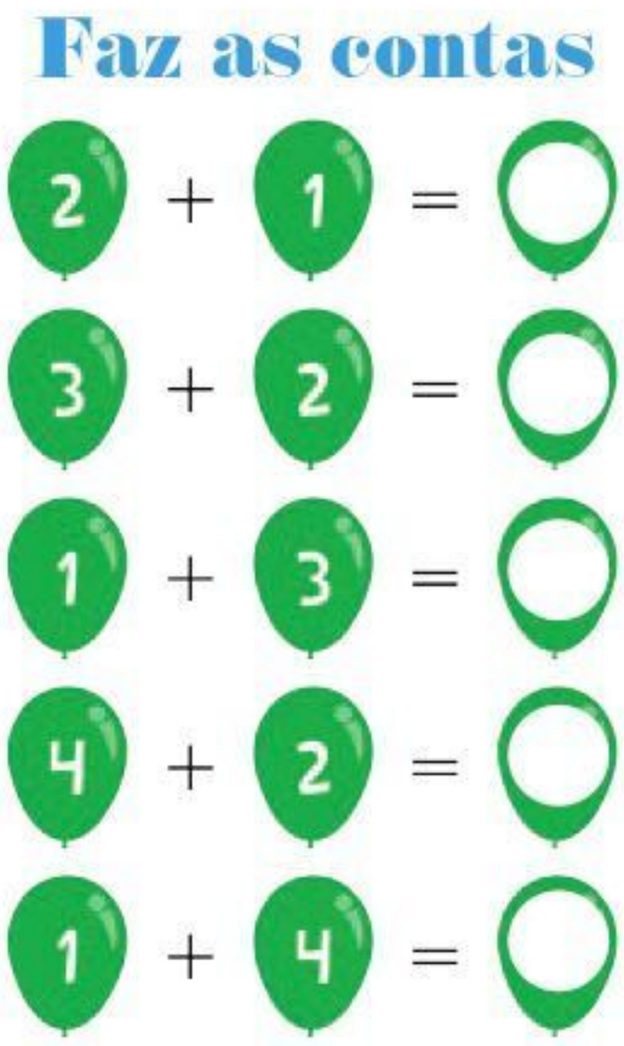
a) Maurícias ❑
b) Seychelles ❑
c) Maldivas ❑

Labirinto

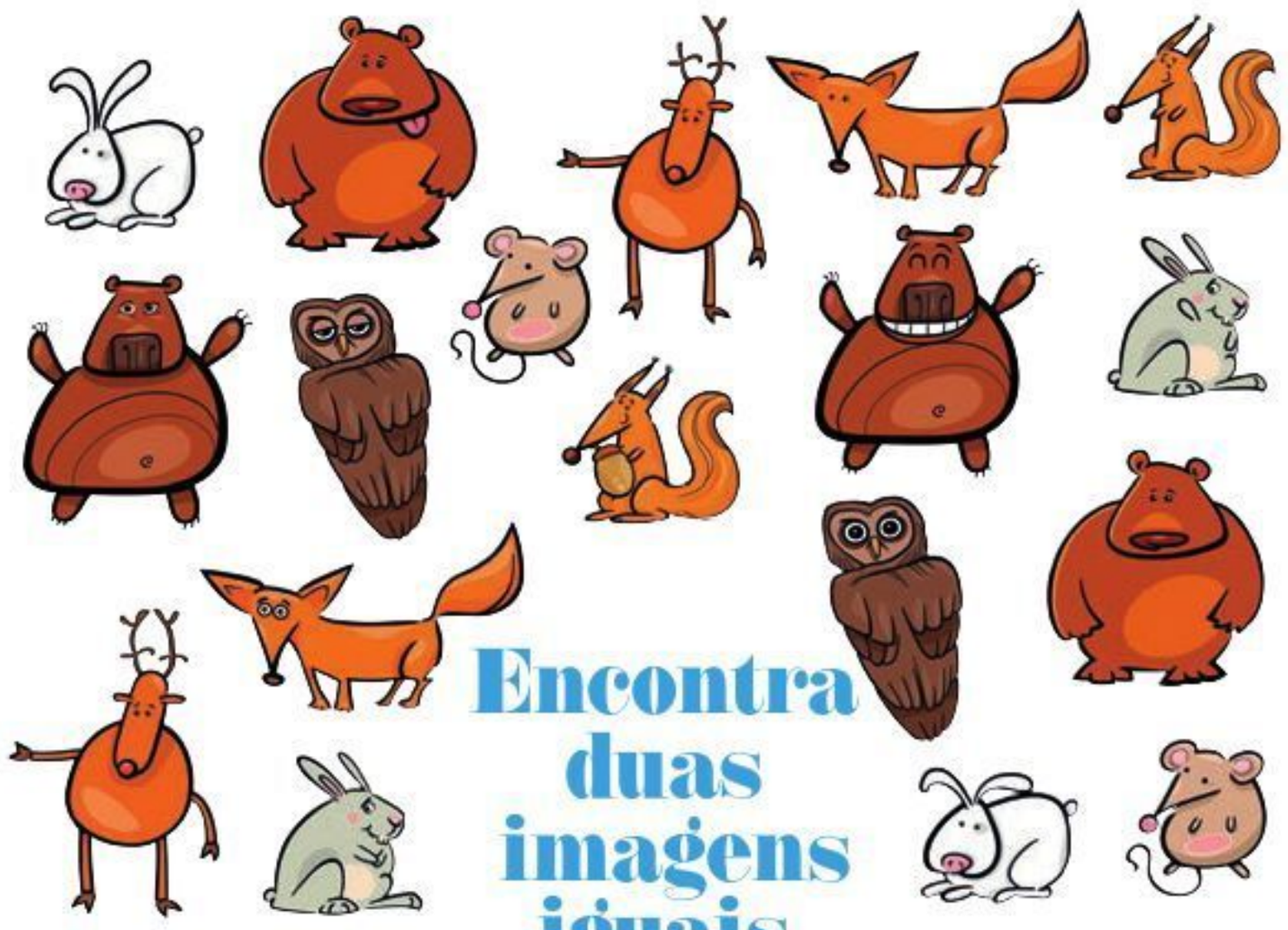
Liga as chaves aos cadeados certos



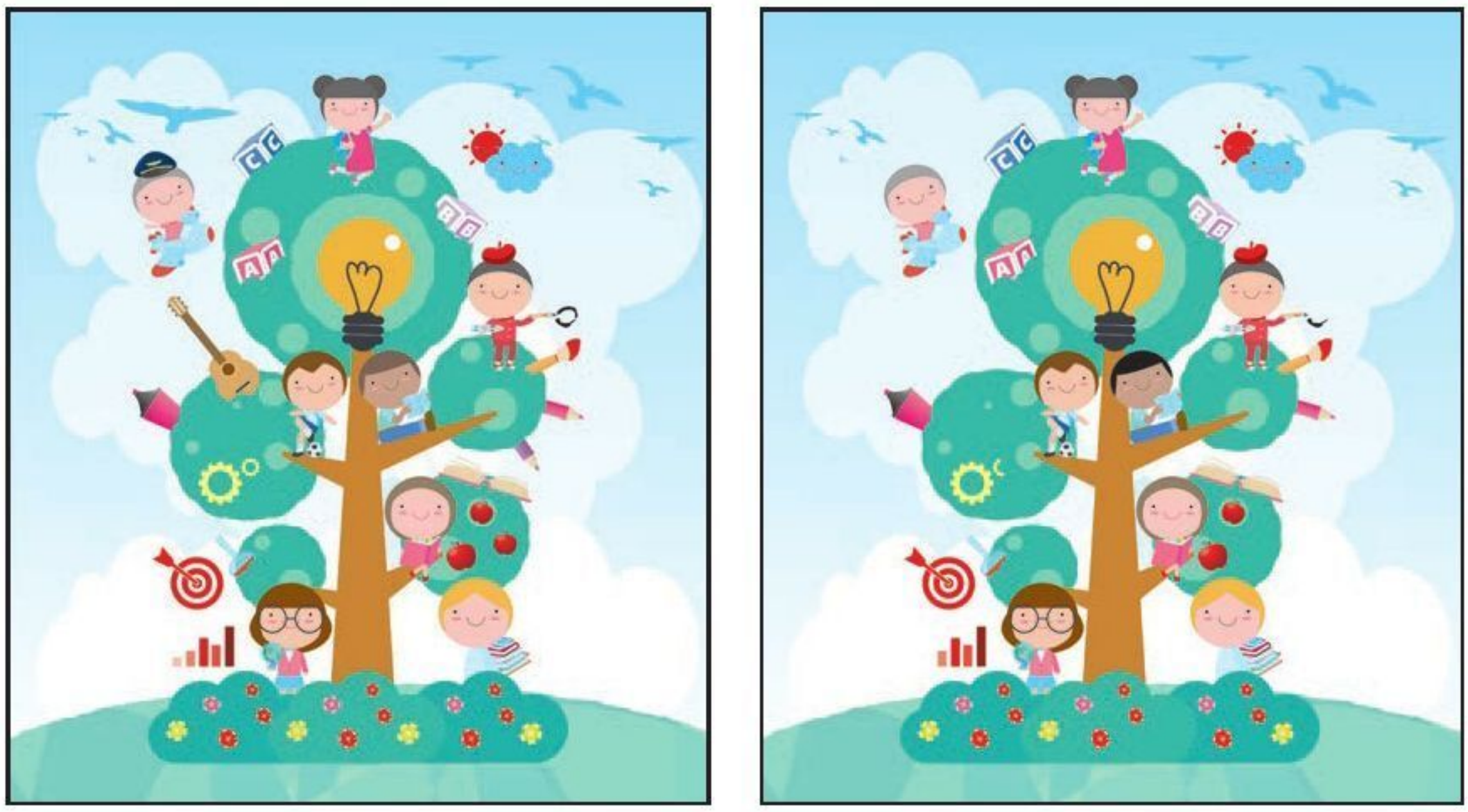
Faz as contas



Encontra duas imagens iguais

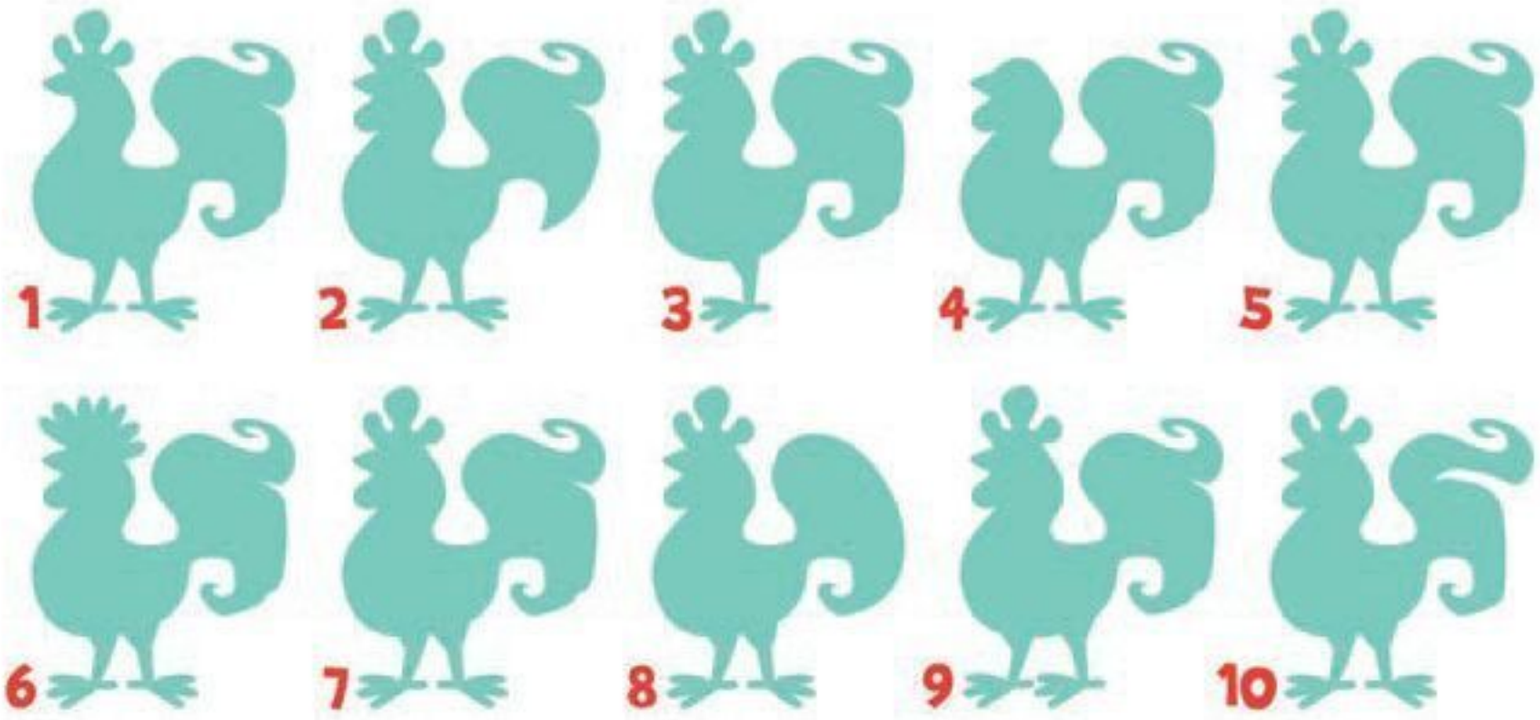


Descobre as 10 diferenças



Para os mais pequenos

Descobre a sombra correta



Faz as contas

Descobre os 10 gatos escondidos

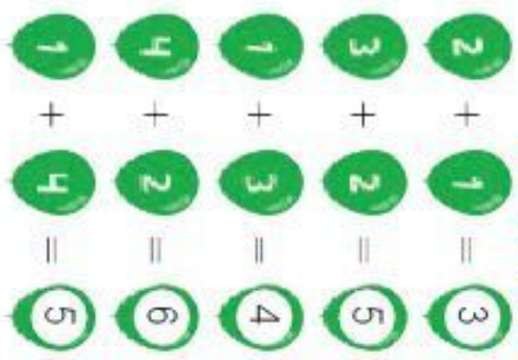
Consegues adivinhar de que animais eu sou feito?

Completa a imagem

ENCONTRA DUAS IMAGENS IGUAIS

DESCOBRE A SOMBRA CORRETA

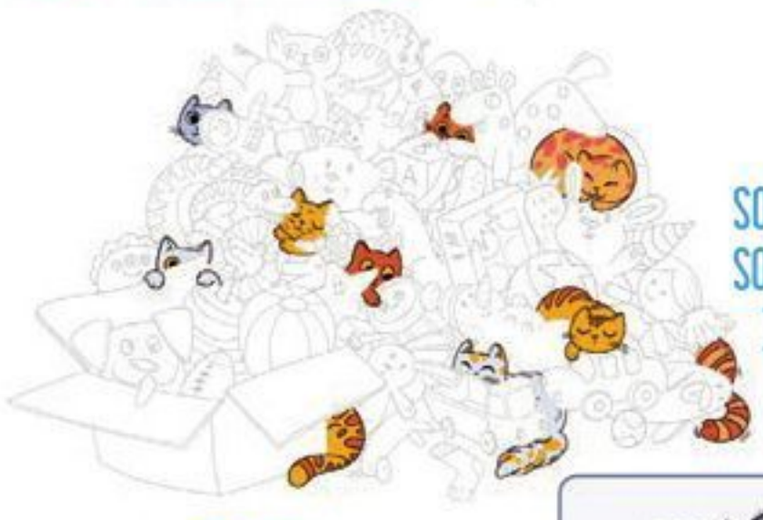
FAZ AS CONTAS



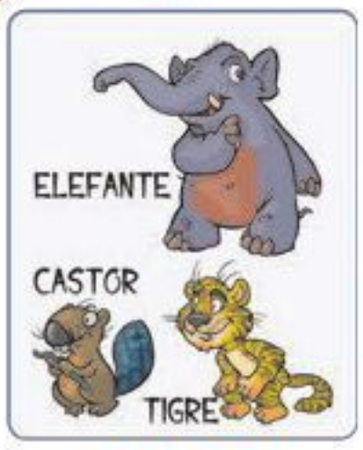
LABIRINTO

DESCOBRE AS 10 DIFERENÇAS

DESCOBRE OS 10 GATOS ESCONDIDOS



CONSEGUES ADIVINHAR DE QUE ANIMAIS EU SOU FEITO?



FAZ AS CONTAS

COMPLETA A IMAGEM

QUIZ

1.b); 2. a); 3.a); 4. b); 5.b); 6. b); 7.c); 8.c)

SOPA DE LETRAS

HORIZONTAIS: 1. Gemífero; 3. Sublunar; 5. Doroteia; 7. Volteada; 9. Celerado; 11. Neviscar; 13. Tingidor; 17. Limonada; 18. Quartel; 20. Franjado.

VERTICAIS: 1. Janotice; 2. Opalizar; 4. Pelintra; 6. Holópode; 7. Augurado; 10. Bramador; 11. Mariposa; 12. Elucidar; 13. Infrator; 15. Recostar.

HORIZONTAIS: 1. Dolomite; 3. Ostentar; 5. Ironizar; 8. Fuligem; 9. Judaizar; 13. Londrino; 15. Nequícia; 16. Tubagem; 18. Pigmento; 20. Aqueduto.

VERTICAIS: 1. Hifemia; 2. Roqueira; 3. Vetorial; 4. Quilatar; 6. Gelatina; 9. Moitense; 11. Caramono; 13. Barateza; 14. Suspirar; 15. Embandar.

PALAVRAS CRUZADAS

HORIZONTAIS: 1. Avaro, Acaso. 2. Letivo, Aval. 3. Ira, Avícola. 4. Ás, Crime, Ai. 5. Saci, Lato. 6. Loto, Nave. 7. Repa, Dama. 8. Em, Rosca, Pi. 9. Delirar, Par. 10. Éreo, Remada. 11. Moiro, Rezar.

VERTICAIS: 1. Aliás, Bedém. 2. Versal, Mero. 3. Ata, Cor, Lei. 4. Ri, Citerior. 5. Ovar, Opor. 6. Ovil, Asar. 7. Íman, Crer. 8. Cacetada, Me. 9. Avo, Ova, Paz. 10. Sala, Empada. 11. Olaia, Airar.

HORIZONTAIS: 1. Aladas, Boda. 2. Cume, Ar, Sem. 3. Ali, Aios, No. 4. Suave, Depor. 5. Lerdo, Ida. 6. Roupa. 7. Upa, Noiva. 8. Saída, Aorta. 9. Ir, Ovar, Com. 10. Noa, Em, Fama. 11. Aspa, Afazer.

VERTICAIS: 1. Acaso, Usina. 2. Lulu, Aparos. 3. Amial, Aí, Ap. 4. De, Ver, Do. 5. Aeronave. 6. Sai, Duo, Ama. 7. Rodopiar. 8. Se, Avo, FA. 9. Os, Pi, Arcaz. 10. Denodo, Tome. 11. Amora, Mamar.

SUDOKU

1	2	5	8	3	4	7	9	6
7	9	3	1	6	2	4	5	8
4	6	8	5	7	9	2	1	3
6	5	1	7	9	8	3	2	4
2	8	9	3	4	6	1	7	5
3	7	4	2	1	5	8	6	9
8	1	6	9	2	3	5	4	7
9	3	7	4	5	1	6	8	2
5	4	2	6	8	7	9	3	1

8	9	6	5	1	4	7	3	2
2	3	1	7	9	6	4	5	8
4	5	7	3	8	2	9	6	1
7	2	5	6	3	8	1	4	9
9	1	3	4	2	7	6	8	5
6	8	4	1	5	9	2	7	3
1	7	8	2	6	5	3	9	4
3	4	9	8	7	1	5	2	6
5	6	2	9	4	3	8	1	7

1	8	2	4	3	5	7	9	6
4	9	7	6	2	8	1	3	5
6	3	5	7	9	1	8	2	4
5	4	1	3	8	6	9	7	2
7	6	3	9	5	2	4	1	8
8	2	9	1	4	7	6	5	3
2	7	4	8	1	3	5	6	9
9	5	6	2	7	4	3	8	1
3	1	8	5	6	9	2	4	7

7	5	2	1	4	8	6	3	9
4	9	3	5	7	6	8	2	1
8	6	1	3	9	2	4	5	7
1	7	5	4	8	3	9	6	2
3	2	6	9	1	5	7	8	4
9	8	4	6	2	7	5	1	3
5	3	7	2	6	9	1	4	8
2	4	8	7	5	1	3	9	6
6	1	9	8	3	4	2	7	5

4	9	8	6	7	3	1	5	2
1	3	5	4	9	2	8	7	6
7	6	2	5	8	1	9	3	4
6	4	3	1	5	9	2	8	7
9	8	7	2	4	6	3	1	5
5	2	1	8	3	7	6	4	9
3	7	4	9	2	8	5	6	1
8	1	9	7	6	5	4	2	3
2	5	6	3	1	4	7	9	8

1	7	9	3	2	8	5	6	4
3	5	2	6	7	4	9	8	1
8	6	4	9	1	5	7	2	3
5	9	8	2	6	1	3	4	7
7	2	6	4	9	3	1	5	8
4	1	3	8	5	7	2	9	6
9	4	7	1	8	2	6	3	5
6	8	1	5	3	9	4	7	2
2	3	5	7	4	6	8	1	9

3	2	8	4	6	9	1	7	5
6	9	5	2	7	1	8	3	4
7	4	1	5	8	3	9	6	2
1	8	6	7	4	2	3	5	9
9	3	2	6	1	5	7	4	8
5	7	4	9	3	8	6	2	1
4	1	9	3	2	7	5	8	6
8	6	3	1	5	4	2	9	7
2	5	7	8	9	6	4	1	3

4	8	1	2	6	9	7	5	3
2	7	9	5	3	4	8	1	6
3	6	5	1	7	8	2	9	4
6	1	2	9	4	7	3	8	5
5	4	8	3	1	6	9	2	7
9	3	7	8	2	5	4	6	1
1	9	6	4	8	3	5	7	2
7	5	3	6	9	2	1	4	8
8	2	4	7	5	1	6	3	9

Soluções

Pratos-estrela Michelin para fazer em casa!

Não perca a oportunidade de preparar cinco receitas requintadas do *chef* Ricardo Costa, um dos maiores nomes da nossa cozinha e uma verdadeira estrela brilhante no firmamento da gastronomia portuguesa.

Receitas de autor

Ricardo Costa, *Chef* do Restaurante Gastronómico, no The Yeatman, e do Restaurante Mira Mira *by* Ricardo Costa, ambos em Vila Nova de Gaia

CHEF EXECUTIVO NO THE YEATMAN

Ricardo Costa é natural de Aveiro e, desde a abertura do The Yeatman em 2010, que assume a função de *Chef* Executivo, sendo que foi sob a sua liderança que o restaurante alcançou a prestigiante primeira Estrela Michelin um ano depois e a segunda Estrela Michelin em 2017.

MIRA MIRA *BY* RICARDO COSTA

Em abril abriu o seu primeiro restaurante fora de um hotel. Além de estar a poucos metros do seu restaurante estrelado, o Mira Mira, by Ricardo Costa está inserido no WOW, onde é possível encontrar várias opções gastronómicas diferentes, e muito próximo do Cais de Gaia, onde também existem diversos restaurantes. É um espaço divertido, jovem e simples!

DE MARIA DE LOURDES MODESTO À COZINHA MOLECULAR

"É importante para um cozinheiro que leia Maria de Lourdes Modesto ou um livro dedicado à cozinha molecular, para que possa ter a experiência dos dois, por forma a enriquecer o conhecimento. A profissão de cozinheiro é feita com prática e experiência."

Detentor de duas estrelas Michelin

Garfo de Platina, do Guia Boa Cama Boa Mesa 2023, e detentor de duas estrelas Michelin, Ricardo Costa é um acérrimo defensor dos sabores nacionais, dos produtos locais e das receitas tradicionais que aborda com um olhar contemporâneo. Nos pratos que apresenta há sempre um forte lado artístico, nas cores usadas, mas também na explosão de sabores que nos faz viajar.

Fotos e agradecimentos: *CHEF* RICARDO COSTA (instagram: chefricardocosta)
Coordenação: Virgínia Esteves (virginia.esteves @impala.pt)

Dica

O molho *pesto* depois de feito deve ser preservado no frio, num recipiente bem escuro. Caso não tenha pode colocar papel de alumínio à volta do recipiente.

Batata-doce assada com molho *pesto*

2 PESSOAS

- 200 g de batata-doce
- 60 g de folhas de espinafres
- 10 g de miolo de pinhão
- 1 queijo *mozzarella* fresco
- 2 g de tomate seco
- 50 ml de molho *pesto*
- 30 ml de azeite
- 5 folhas de manjericão
- Flor-de-sal q.b.
- Pimenta q.b.
- Tomilho fresco q.b.

Molho *pesto* (500 ml)

- 500 g de folhas de manjericão
- 10 g de miolo de pinhão
- 500 ml de azeite
- 50 g de queijo parmesão
- 10 g de alho

PREPARAÇÃO:

Batata-doce: Escolha as batatas-doces todas do mesmo tamanho, descasque-as e corte-as às rodelas. Disponha as rodelas num tabuleiro com tomilho e um fio de azeite. Leve ao forno a 160° C, durante cerca de 15 minutos. O tempo pode ter de ser ajustado conforme o tamanho da batata. Salteie os pinhões num *sauté* bem quente e, de seguida, adicione os espinafres. Disponha todos os ingredientes no prato: a batata-doce assada temperada com flor-de-sal, os espinafres salteados, o queijo *mozzarella* fresco dividido em pedaços pequenos, e regue com o molho *pesto*, azeite e tomate seco. Decore com folhas de manjericão e tomate seco cortados em juliana.

Molho *pesto*: Escolha as folhas de manjericão e reserve num recipiente. Coloque um tacho com água a ferver e brinja as folhas de manjericão, escorra e coloque-as numa taça. Adicione o azeite, os pinhões, o queijo parmesão e o alho e triture bem. Reserve num recipiente opaco para não oxidar o molho.

Arroz de faisão imperial

2 PESSOAS

- 1 faisão
- 20 g de cebola picada
- 70 g de cogumelos *shitake*
- 150 g de arroz vialone
- 500 ml de caldo de galinha
- 2 g de tomilho
- 30 g de manteiga sem sal
- 3 g de sal fino
- 4 ml de azeite de trufa
- Alho q.b.
- Louro q.b.
- Pimenta q.b.
- Manteiga clarificada q.b.

PREPARAÇÃO:

Arranje e limpe o faisão. Separe as coxas dos peitos. Desosse as coxas do faisão e corte em pedaços pequenos. Num tacho, coloque um fio de azeite, a carne das coxas cortada, a cebola picada, o alho, o louro e os cogumelos. Deixe refogar. Adicione o arroz, deixe cozinhar e acrescente o caldo de galinha pouco a pouco, mexendo sempre. Deixe cozinhar aproximadamente 15 minutos e termine com tomilho picado, a manteiga, o sal, a pimenta e umas gotas de azeite de trufa. Coloque em cima do arroz o peito de faisão laminado, previamente corado em manteiga clarificada e um ramo de tomilho.

Rabanada especial *The Yeatman* com pão de especiarias e Vinho do Porto

2 PESSOAS

Pão de especiarias

- 200 ml de mel
- 100 ml de leite
- 3 g de pau de canela
- 2 g de estrela de anis
- 2 g de cravinho
- 2 g de coentros em grão
- 2 g de lasca de gengibre
- 1 g de pimenta-de-sichuan
- 1 g de cardamomo
- 100 g de farinha 45
- 125 g de farinha 55
- 1 unidade de raspa de laranja
- 15 g de fermento em pó
- 50 g de ovos
- 5 g de sal
- Vinho do Porto q.b.

PREPARAÇÃO:

Faça uma infusão com o mel, o leite e as especiarias e deixe repousar. Misture as farinhas com a raspa de laranja e, quando a infusão estiver fria, adicione às farinhas e depois o fermento. Incorpore os ovos ao preparado anterior e mexa com as varas até ficar uma mistura homogénea. Barre uma forma com manteiga, forre com papel vegetal e leve a cozer a 170° C, durante 40 minutos. Deixe arrefecer, corte em fatias com 2 cm de largura, demolhe com vinho do Porto e escorra bem. Passe por ovo e frite em calda de açúcar a 160°C. Volte a escorrer bem e apare de forma desejada.

Bochechas estufadas com cevadinha de vegetais e molho de bivalves

2 PESSOAS

Bochecha Estufada:

- 300 g de bochecha de porco
- 50 g de manteiga clarificada
- Cebola e alho q.b.
- Cenoura e tomate q.b.
- Ervas Aromáticas (salsa, louro, alecrim e chili) – q.b.
- 300 ml de vinho tinto
- Caldo de carne q.b.
- Sal q.b.

Cevadinha de Vegetais:

- 100 g de cebola confitada
- 50 g de cenoura

(cebola branqueada com azeite e louro)

- 150 g de cevadinha
- Caldo de galinha q.b.
- 50 g de curgete
- 50 g de beringela
- 5 g de cebolinho
- 100 ml de molho de carne (da cozedura das bochechas)
- 50 g de queijo Parmesão ralado
- 30 g de manteiga
- Louro e tomilho q.b.

Molho de Bivalves:

- 200 ml de espumante
- 300 g de berbigão
- 100 g de coentros
- Louro q.b.
- 2 g de pimenta preta em grão

PREPARAÇÃO:

Bochecha Estufada: Retire todas as membranas das bochechas e tempere com sal. Core as bochechas em manteiga clarificada até que a carne esteja selada de todos os lados. Num tacho à parte, faça um refogado com cebola, alho, cenoura, tomate, as ervas aromáticas e deixe reduzir. Refresque com vinho tinto, adicione caldo de carne e confecione em lume brando. Retifique os temperos e reserve.

Cevadinha de Vegetais: Num tacho adicione cebola confitada, louro, tomilho e cenoura em brunesa, adicione a cevadinha e envolva tudo muito bem. Junte caldo de galinha conforme seja necessário até que fique cozida. Adicione os restantes vegetais e um pouco de molho de carne, resultante da cozedura das bochechas. Retifique os temperos e, no final, envolva com manteiga e queijo parmesão ralado.

Molho de Bivalves: Num tacho coloque o espumante, louro e pimenta preta em grão e deixe reduzir até que o álcool evapore. Adicione os berbigões e tape o tacho durante alguns segundos até que abram. Separe as conchas do miolo e reserve. Noutro recipiente adicione os coentros bringidos e o caldo dos berbigões; triture tudo muito bem e retifique os temperos. Por fim, junte o miolo dos berbigões ao molho de coentros.

Dica

Unte a forma com um pouco de gordura para que o papel vegetal tenha mais aderência à forma.

Pudim de Abóbora e Queijo da Serra

2 PESSOAS

- 500 g de abóbora descascada
- 250 g de açúcar
- 2 paus de canela
- 150 ml de gemas de ovo
- 250 g de queijo da Serra
- 50 ml de azeite

Sementes de abóbora caramelizadas:

- 80 g de açúcar
- 30 ml de água
- 130 g de sementes de abóbora

PREPARAÇÃO:

Coloque a abóbora descascada num tacho com o açúcar e o pau de canela. Deixe cozer em lume brando até evaporar grande parte da água e obter a consistência de uma compota. Retire do fogão e deixe arrefecer ligeiramente. Junte as gemas, envolva bem e retire o pau de canela. Coloque numa forma forrada com papel vegetal. Leve a cozer no forno, pré-aquecido, em banho-maria, a 180° C, durante cerca de 25 minutos. Depois de cozido reserve no frio. Sirva em doses individuais acompanhado com queijo da Serra. Decore com sementes de abóbora cristalizadas e um fio de azeite.

Sementes de abóbora caramelizadas: Coloque num tacho a água com o açúcar, deixe ferver e adicione as sementes de abóbora. Mexa constantemente até que fiquem completamente secas. Deixe arrefecer e reserve num recipiente bem seco.

DECO

ESPAÇOS *ZEN* PARA RELAXAR

NESTA EDIÇÃO TRAZEMOS AS ÚLTIMAS TENDÊNCIAS, REMODELAÇÕES DE SONHO E PROPOSTAS MODERNAS, ACOLHEDORAS E INTEMPORAIS QUE A VÃO DEIXAR A SONHAR

www.lojadasrevistas.pt

JÁ NAS BANCAS